



Európska únia
Európsky sociálny fond

mpc

METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH KOMUNÍT

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

Petra Karpáčová

ŠPORTOVÝ KRÚŽOK 1

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum,
Ševčenkova 11, 850 01
Bratislava

Autor UZ: PaedDr. Petra Karpáčová

Kontakt na autora UZ: ZŠ Lúčna, Námestie J. Pavla II.
827/26, 093 01 Vranov nad
Topľou,
petravojsovicova@centrum.sk

Názov: Športový krúžok 1

Rok vytvorenia: 2014

**Oponentský posudok
vypracoval:** PaedDr. Blažena Matisová

ISBN 978-80-565-0238-2

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah

1. Vybíjaná.....	4
1.1 Základné pravidlá vybíjanej.....	4
1.2 Pracovný list č. 1 (vybíjaná).....	6
2. Minivolejbal.....	9
2.1 Základné pravidlá minivolejbalu.....	9
2.2 Pracovný list č. 2 (minivolejbal).....	11
3. Bedminton.....	13
3.1 Základné pravidlá bedmintonu.....	13
3.2 Pracovný list č. 3 (bedminton).....	16
4. Stolný tenis.....	18
4.1 Základné pravidlá stolného tenisu.....	18
4.2 Pracovný list č. 4.....	20
4.3 Pracovný list č. 5 (stolný tenis).....	21
5. Vyhodnotenie pracovných listov.....	24
6. Časovo – tematický plán záujmového útvaru – Športový krúžok (1 polrok = 30hodín / 2 hodiny týždenne).....	27

1. Vybíjaná

1.1. Základné pravidlá vo vybíjanej

Vybíjaná je prípravná športová hra pre mladší školský vek. Úlohou každého družstva je vybiť súperových hráčov a uhýbať sa pred vybíjaním. Hrá sa na volejbalovom ihrisku 9x18 m s predĺženou stredovou čiarou. Okolo ihriska je voľný priestor aspoň 1,5 m. Pole je vnútorné územie. Zázemie je vonkajšie územie okolo poľa vymedzené predĺženými stredovými, bočnými a zadnou čiarou. Hrá sa s volejbalovou, nie veľmi nahustenou loptou.

Na ihrisko nastupuje 10 hráčov, z toho 1 kapitán. Deväť hráčov obsadí podľa vyžrebovania svoje pole. Do zázemia ide kapitán a do hry sa vracia ako posledný po vybití všetkých spoluhráčov. Do zázemia môže ísť aj jeden z hráčov – pomocník, ktorý sa vráti do poľa hneď po vybití prvého spoluhráča. Každý hráč i kapitán má jeden „život“. Striedanie hráčov je dovolené len po skončení polčasu a v prípade zranenia aj počas hry.

Stretnutie pozostáva z dvoch polčasov, z ktorých každý trvá 7 minút. Druhý polčas sa začína opäť s plným počtom hráčov. Ak je družstvo vybité pred časovým limitom, polčas alebo zápas sa končí vybitím posledného hráča (kapitána).

Hra sa začína tak, že kapitán spoza zadnej čiary prihrá loptu svojim spoluhráčom v poli. Loptu môžu súper chytať, lebo táto lopta nie je nabitá. Takto sa hra začína po každej chybe (vybití). Po vybití hráča ktokoľvek dopraví loptu jeho kapitánovi a vybitý hráč urýchlene bez prešľapu prejde do svojho zázemia. Hráči sa nesmú žiadnou časťou tela dotknúť súperovho poľa, či zázemia. Smú však loptu „loviť“ zo súperovho ihriska, ak je vo vzduchu. Nesmú loptu vziať, či vyraziť z rúk súpera. Lopta odrazená od zeme, steny, konštrukcie či rozhodcu patrí tomu, kto sa jej dovoleným spôsobom zmocní. Lopta je „nabitá“, ak ju hráč získal v hre prihrávkou alebo odrazom od ktoréhokoľvek hráča bez toho, aby sa lopta dotkla zeme, steny, konštrukcie či rozhodcu. Hráč je vybitý, ak ho priamo zasiahne „nabitá“ lopta hodená súperom a potom spadne na zem. Hráč je vybitý aj vtedy, ak sa uhne pred nabitou loptou prešľapom mimo vlastného poľa. Za vybitie považujeme priamy zásah tela, pri ktorom lopta zmení smer letu. Ak loptu, ktorá zasiahla vybíjaného hráča chytí on sám alebo ktorýkoľvek iný spoluhráč či súper, zachraňuje ho

od vybitia a sám môže hneď hrať. Ak však lopta spoluhráčovi, ktorý zachraňuje, spadne na zem, nezachránil ho, ale sám nie je vybitý. Vždy je vybitý len prvý hráč.

Hráč môže loptu držať najviac 3 sekundy. S loptou môže urobiť v poli či zázemí najviac tri kroky alebo sa pohybovať driblingom. Len v poli alebo len v zázemí sa lopty môžu dotknúť najviac traja hráči (dve prihrávky), potom musí letieť lopta z poľa do zázemia alebo opačne.

Výsledok stretnutia sa udáva pomerom celkového počtu vybitých hráčov z oboch polčasov. Víťazí družstvo, ktoré vybilo viac hráčov súpera. V prípade rovnakého počtu vybitých hráčov na oboch stranách sa stretnutie končí remízou.

3) Šípkami priradiť správne tvrdenia:

PRIESTUPKY

- Prešľap čiary
- Držanie lopty 3 sekundy
- Nedovolené striedanie
- Dotyk lopty 4 hráčmi v poli alebo zázemí
- 3 kroky s loptou
- Úchop lopty v súperovom ihrisku

4) Doplňte:

- a) Vybíjaná sa hrá na [] ihrisku.
- b) Úlohou každého družstva je [] súperových hráčov.
- c) Kapitán má [] život.
- d) Hrací čas stretnutia je 2 x [] minút.
- e) Hráč, ktorý na začiatku zápasu stojí v zázemí sa nazýva [].
- f) Vo vybíjaní platí základné pravidlo: 3 sekundy, [] kroky a 3 dotyky.

5) Z možností vyber vhodnú loptu pre vybíjanú:



a)



b)



c)



d)

6) Môže sa stretnutie vo vybývanej skončiť remízou?

ÁNO

NIE

7) Stojí kapitán v úvode zápasu v poli?

ÁNO

NIE

8) Počas hry smie hráč urobiť len 2 kroky.

ÁNO

NIE

9) Spoluhráč môže zachrániť hráča od vybitia.

ÁNO

NIE

10) Hráč je vybitý aj vtedy, ak sa uhne pred nabitou loptou prešľapom mimo vlastného poľa.

ÁNO

NIE

7. Minivolejbal

Minivolejbal je kolektívna hra určená pre žiakov základných škôl, ktorú hrajú dve družstvá na ihrisku rozdelenom sieťou. Cieľom hry je v súlade s pravidlami odbiť loptu ponad sieť do súperovho priestoru tak, aby dopadla do poľa súpera a súčasne zabrániť tomu, aby dopadla na vlastnú polovicu ihriska. Družstvo má k dispozícii tri odbitia (a to i po bloku), aby ju vrátilo. Lopta sa uvádza do hry podaním, a to úderom do lopty, ktorá letí ponad sieť k súperovi. V rozohrávke sa pokračuje, pokiaľ lopta nedopadne do ihriska, nedopadne do autu, nedotkne sa stien, stropu, iného predmetu, alebo ak sa družstvu nepodarí loptu riadne vrátiť.

2.1 Základné pravidlá minivolejbalu.

Minivolejbal je hra určená pre chlapcov a dievčatá základných škôl. Družstvo tvoria (hrajú) 3 hráči. Hrá sa na ihrisku s rozmermi 6x9 m. Sieťou je rozdelené na dve polovice, bez útočnej čiary. Takto vzniknú dve plochy o rozmeroch 6x4,5 m. Všetky čiary sú široké 5 cm a tvoria súčasť hracieho poľa. Výška siete pre dievčatá je stanovená na 195 cm a pre chlapcov na 205 cm. Výška siete je vo všetkých miestach rovnaká. Hracie lopty sú jednotné, značky MIKASA.

Hráči sú rozostavení na svojej polovici ihriska tak, že pri vlastnom podaní stoja dvaja hráči pri sieti a jeden vzadu. Hráč stojaci vzadu podáva. Po podaní môžu hráči zaujať na ihrisku ľubovoľné postavenie. Všetci hráči v poli môžu vykonávať útočné kombinácie. Blok môžu vykonávať maximálne dvaja hráči. Ak prijímajúce družstvo získa právo podania, jeho hráči musia postúpiť o jedno miesto v smere hodinových ručičiek.

Lopta je v hre od okamihu úderu do lopty pri podaní. Prvé podanie v prvom alebo treťom sete závisí od žrebovania. V druhom sete začína družstvo, ktoré nepodávalo v prvom sete ako prvé. Hráč musí podať do 8 sekúnd od zapískania rozhodcu. Podanie musí byť hráčom zrealizované iba jednou rukou. Jeden hráč môže podať maximálne 3 podania za sebou. Podanie je chybné ak sa lopta dotkne ktoréhokoľvek hráča

podávajúceho družstva, ak nepreletí zvislú rovinu nad sieťou, alebo dopadne mimo ihriska.

Hráči môžu loptu odbiť ktoroukoľvek časťou tela. Lopta musí byť odbitá, nie hodená alebo potiahnutá. S výnimkou blokovania, nesmie hráč zahrať loptu bezprostredne dvakrát po sebe. Maximálne tretím odbitím a minimálne druhým odbitím, musí byť lopta vrátená do poľa súpera. Hráč sa nesmie dotknúť siete. Prešľap cez stredovú čiaru sa hodnotí podľa platných pravidiel SVF.

Zápas sa hrá na dva vyhrané sety. Prvý a druhý set sa hrá do 25 bodov. Víťazstvo v sete získava družstvo, ktoré získa ako prvé 25. Bod avšak za podmienky rozdielu dvoch bodov. To znamená napríklad 25:23. Ak táto podmienka nie je splnená, pokračuje sa ďalej v hre až do stavu 28 bodu. Pri prvom a druhom sete za stavu 28:28 rozhoduje o víťazovi setu zisk 29 bodu. Set je teda ukončený za stavu 29:28.

V prípade stavu 1:1 na sety sa hrá tretí rozhodujúci set. Tretí set sa hrá do 15 bodov. Víťazstvo v sete a zápase získava družstvo, ktoré získa ako prvé 15. bod avšak za podmienky dvoch bodov. To znamená napríklad 15:13. V treťom sete za stavu 16:16 rozhoduje o víťazovi setu a zápasu zisk 17 bodu. V treťom sete si družstvá menia strany, ak jeden zo súperov ako prvý dosiahne počet 8 bodov na jeho konte.

2.2 Pracovní list č.2 (minivolejbal)

1) Koľko hráčov tvorí družstvo pri minivolejbale?

3

4

5

6

2) Hracia plocha pre 1 družstvo (polovica hracieho poľa) je:

6 x 9 m

6 x 4,5 m

6 x 18 m

3) Čo môžeš využiť pri hre minivolejbalu?



a)

b)

c)

d)

4) Ktorá z uvedených lôpt sa odporúča pre minivolejbal?



a)

b)

c)

d)

- 5) Ktoré tvrdenie je správne?
- a) Hráč sa smie dotýkať siete.
 - b) Tretí set sa hrá do 25.
 - c) Hráč môže podávať nohou.
 - d) Sieť u dievčat a chlapcov nie je v rovnakej výške.
 - e) Lopta môže byť hodená alebo potiahnutá.
- 6) Doplňte:
- a) Hráč musí zahájiť podanie do sekúnd od zaznenia signálu rozhodcu.
 - b) Hráč môže podať maximálne krát za sebou.
 - c) Všetky čiary sú široké cm.
 - d) Tretí set sa hrá do bodov.
- 7) Čiara je súčasť hracieho poľa.
- ÁNO NIE
- 8) Družstvo vyhralo 2:0 po setoch 24:14 a 25:22.
- ÁNO NIE
- 9) Víťazstvo v prvom sete získava družstvo, ktoré získa ako prvé 25 bodov, avšak za podmienky 2 bodového rozdielu.
- ÁNO NIE
- 10) Hráči môžu na hracej ploche driblovať.
- ÁNO NIE

8. Badminton

Badminton je športová hra pre dvoch alebo štyroch hráčov, ktorí sa pohybujú na opačných poloviciach obdĺžnikového ihriska rozdeleného sieťou. Hráči v rukách držia rakety a striedavo odbíjajú košík.

Badminton patrí medzi najstaršie športy na svete. Prvé doložené záznamy o tomto športe pochádzajú zo 7. Storočia, keď Číňania hrali hru zvanú Di-Dschian-Dsi. Na podobnom princípe odbíjania operenej loptičky sa v Japonsku hrala hra Cibane a v Kórei sa badmintonový predchodca nazýval Tiye-Kitcha-Ki. Mimo ázijský kontinent sa badmintonu podobné hry hrali medzi Indiánmi Severnej, Strednej a Južnej Ameriky a dokonca aj v stredovekej Európe, kde však časom táto hra upadla do zabudnutia. Dejiny moderného badmintonu sa začali písať hrou poona, nazvanou podľa indického mesta Puna, kde ju v polovici 18. storočia vytvorili britskí vojaci. Tú hru priviezli do Anglicka, kde o desať rokov neskôr, v roku 1850 získala svoje súčasné meno.

V roku 1934 bola založená BWF (Badminton World Federation, Svetová badmintonová federácia). Od roku 1992 sa badminton stal olympijským športom. V roku 2008 sa hráčka Eva Sládečková historicky prvýkrát zo Slovenska prebojovala na olympiádu v Pekingu.

3.1 Základné pravidlá badmintonu

Badminton je hra dvojice alebo štvorice na kurte pomocou rakety a košíka. Kurt pre badminton tvorí obdĺžnik o rozmeroch 13,4 m x 5,18 m pre dvojhru a 13,4 m x 6,1 m pre štvorhru, rozdelený uprostred sieťou o výške 155 cm. Sieť je zhotovená z jemnej šnúry tmavej farby. Vonkajšie postranné čiary platia pre štvorhru a vnútorné pre dvojhru, zadná čiara je spoločná. Vnútri oboch strán ihriska sú polia pre podanie, vyznačené vpredu čiarou vzdialenou 1,98 m od siete a rozdelené stredovou čiarou podacích polí pre dvojhru, zatiaľ čo pre štvorhru sú podacie polia vzadu skrátené o 76 cm čiarou, ktorá platí iba pre podacie pole pre štvorhru. Čiary sú široké 4 cm a vyznačujú sa smerom do

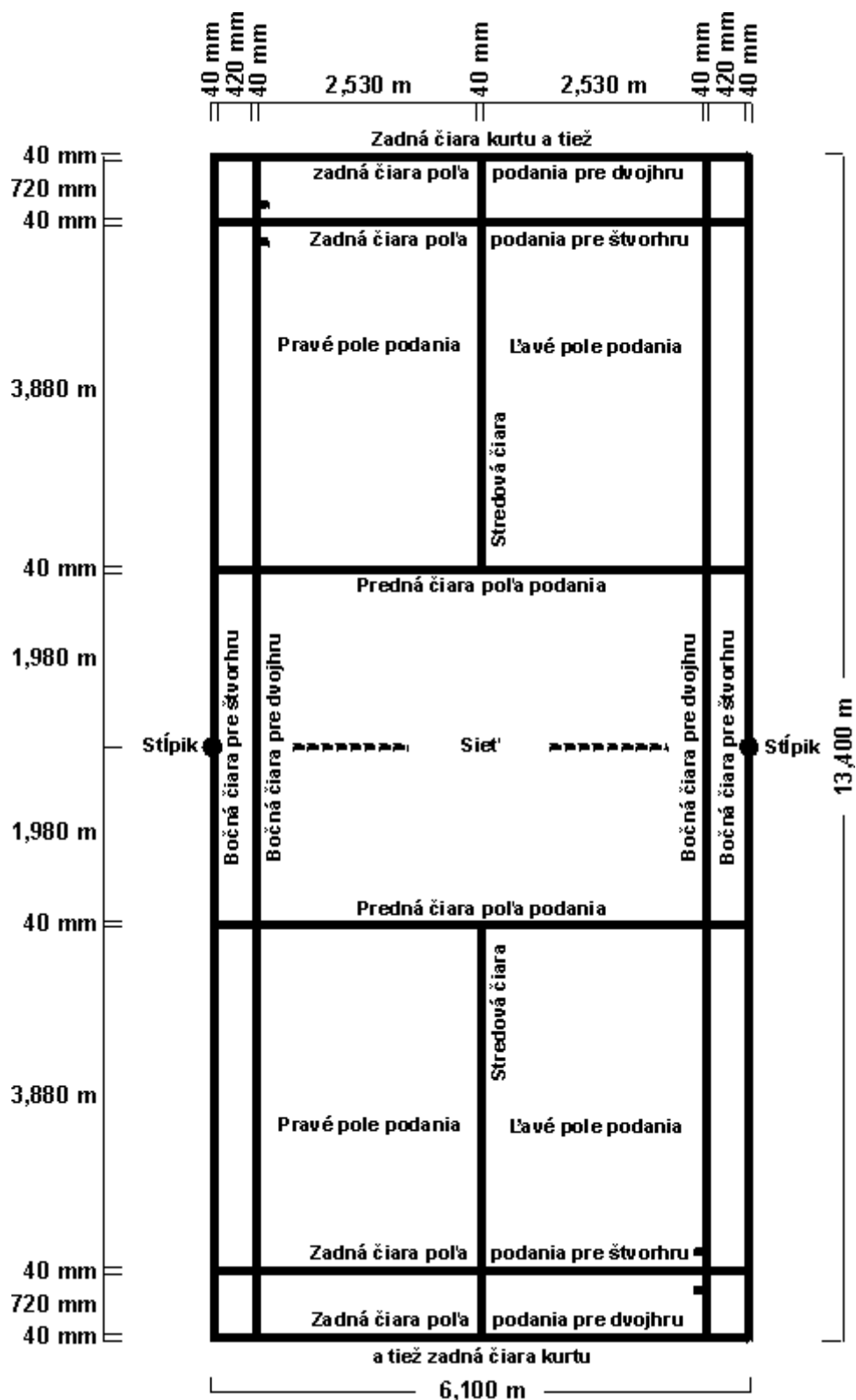
ihriska, takže košík, ktorý padne na čiaru, platí ako správny, t.j. ako košík, ktorý padne dovnútra ihriska. Čiary musia byť viditeľné, najlepšie biele alebo žlté.

Košík môže byť zhotovený z prírodných alebo syntetických materiálov. Košík zhotovovaný z prírodných materiálov sa vyrába z husacích pierok dokonca aj v súčasnosti ručne. Musí mať 16 pier zasadených do korkovej hlavičky.

Pred zahájením zápasu sa losuje. Ten kto vyhrá los si vyberá z možností: môže sa rozhodnúť, že bude podávať ako prvý, alebo nechce podávať prvý, alebo si zvolí stranu. Pri podaní sa celý košík musí nachádzať pod úrovňou pásu podávajúceho hráča v okamihu zásahu raketou podávajúceho. Za úroveň pásu sa považuje myslená rovina kolo tela na úrovni najnižšej časti spodného rebra podávajúceho. Podáva sa spodným úderom tak, že košík letí z rakety podávajúceho dohora cez sieť, a pokiaľ nie je zachytený, dopadne do poľa podania prijímajúceho hráča. Pri pokuse o podanie nesmie podávajúci minúť košík.

Hráč podáva z pravého poľa podania alebo prijíma v pravom poli, ak podávajúci hráč dovtedy nezískal bod alebo dosiahol párný počet bodov v sete. Hráč podáva z ľavého poľa podania alebo prijíma v ľavom poli podania, ak podávajúci hráč dosiahol v sete nepárny počet bodov. Počas výmeny košík zasahujú striedavo podávajúci a prijímajúci hráč z akejkolvek pozície na vlastnej strane kurtu, až kým košík neprestane byť v hre. Ak výmenu vyhrá podávajúci hráč, získava tento hráč bod. Podávajúci hráč potom podáva z druhého poľa podania. Ak výmenu vyhrá prijímajúci hráč, získava tento hráč bod. Prijímajúci hráč sa potom stáva podávajúcim hráčom.

Zápas sa hrá na dva víťazné sety, pokiaľ nebolo stanovené inak. V sete víťazí tá strana, ktorá ako prvá dosiahne 21 bodov. Strana, ktorá vyhrá výmenu, získava bod. Strana vyhráva výmenu, ak sa strana súpera dopustí chyby alebo ak košík prestane byť v hre, pretože sa dotkne povrchu vnútri kurtu na strane súpera. Za stavu 20:20 vyhráva set strana, ktorá ako prvá dosiahne dvojbodové vedenie. Za stavu 29:29 vyhráva set strana, ktorá získa 30. bod. Strana, ktorá vyhrala set, začína podaním v nasledujúcom sete. Hráči si musia meniť strany na konci prvého setu, po skončení druhého setu, ak sa bude hrať tretí set a v treťom sete, keď niektorá zo strán dosiahne 11 bodov.



Obrázok č.1 Kurt a jeho rozmery

3.2 Pracovní list č.3 (bedminton)

1. Na turnaj v bedmintonu si vyberieš raketu:



a)



b)

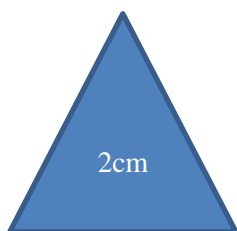


c)

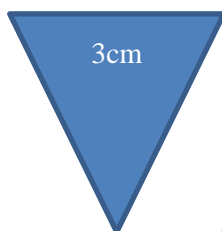


d)

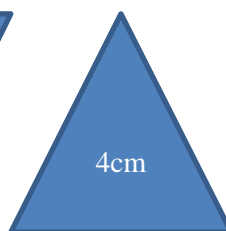
2. Šírka čiary v bedmintonu je:



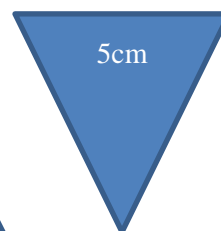
a)



b)



c)



d)

3. Ihrisko pre dvojhru a štvorhru je rovnako veľké.

ÁNO

NIE

4. Zápas v bedmintonu sa hrá na 3 vyhraté sety.

ÁNO

NIE

5. Strana, ktorá vyhrala set v bedmintonovom, začína podaním v nasledujúcom sete.

ÁNO

NIE

6. Na konci prvého setu si hráči musia vymeniť stranu.

ÁNO

NIE

7. Doplňte:

a) Za stavu 29:29 vyháva set strana, ktorá získa bod.

b) Bedmintonová sieť je vo výške cm.

c) Bedmintonový zápas sa hrá na vyhraté sety.

d) Hráč podáva z pravého poľa podania alebo prijíma v pravom poli, ak podávajúci hráč dovtedy nezískal bod alebo počet bodov v sete.

8. Priradiť správny výrok \longrightarrow

V bedmintonovom k chybe dochádza:

- pri správnom podaní
- ak košík zostane uchytený v sieti
- ak počas hry košík dopadne za hranice kurtu
- ak sa košík dotkne tela spoluhráča
- ak košík preletí ponad sieť
- ak je košík odbitý dvakrát za sebou jedným hráčom
-

9. Z obrázka č. 1 urč rozmery ihriska pre dvojhru:

10. Z obrázka č. 1 urč rozmery ihriska pre štvorhru:

9. Stolný tenis

4.1 Základné pravidlá stolného tenisu

Povrch stola v stolnom tenise sa nazýva hracia plocha. Hracia plocha má tvar obdĺžnika dlhého 2,74 m širokého 1,525 m a musí byť vodorovná vo výške 76 cm nad podlahou. K hracej ploche patria i horné hrany stola, nie však bočné steny pod týmito hranami. Plocha musí mať jednotnú tmavú farbu a nesmie byť lesklá. Je ohraničená bielymi postrannými čiarami širokými 2 cm. Hracia plocha je rozdelená na dve polovice zvislou sieťkou napnutou rovnobežne s koncovými čiarami. Sieťka neprerušene rozdeľuje plochu stola. Loptička je guľatá a má priemer 40 mm. Predpísaná hmotnosť loptičky je 2,7 g a je vyrobená z celuloidu, alebo z podobnej plastickej hmoty, je biela alebo oranžová a nelesklá. Raketa môže mať akúkoľvek veľkosť, tvar a hmotnosť. Podklad rakety musí byť plochý a neohybný.

Čas počas ktorého je loptička v hre sa nazýva „výmena“. Podanie musí začať s loptičkou voľne ležiacou na otvorenej dlani voľnej ruky podávajúceho. Potom nadhodí loptičku bez toho, aby jej dal rotáciu do výšky najmenej 16 cm, pričom sa pred úderom ničoho nesmie dotknúť. Od začiatku podania až do úderu musí byť loptička nad úrovňou hracej plochy a za koncovou čiarou na strane podávajúceho a nesmie byť zakrývaná pred prijímajúcim. Keď loptička padá, zahrá ju podávajúci tak, aby sa najskôr dotkla polovice hracej plochy na strane podávajúceho a po dopade preskočila ponad sieťku na polovicu prijímajúceho. Pri dvojhre podávajúci urobí podanie, prijímajúci ho vráti a potom si podávajúci a prijímajúci loptičku striedavo vracajú. Nová loptička je nariadená v prípade, ak sa pri podaní ponad sieťku loptička sieťky dotkne, pokiaľ bolo podanie inak správne.

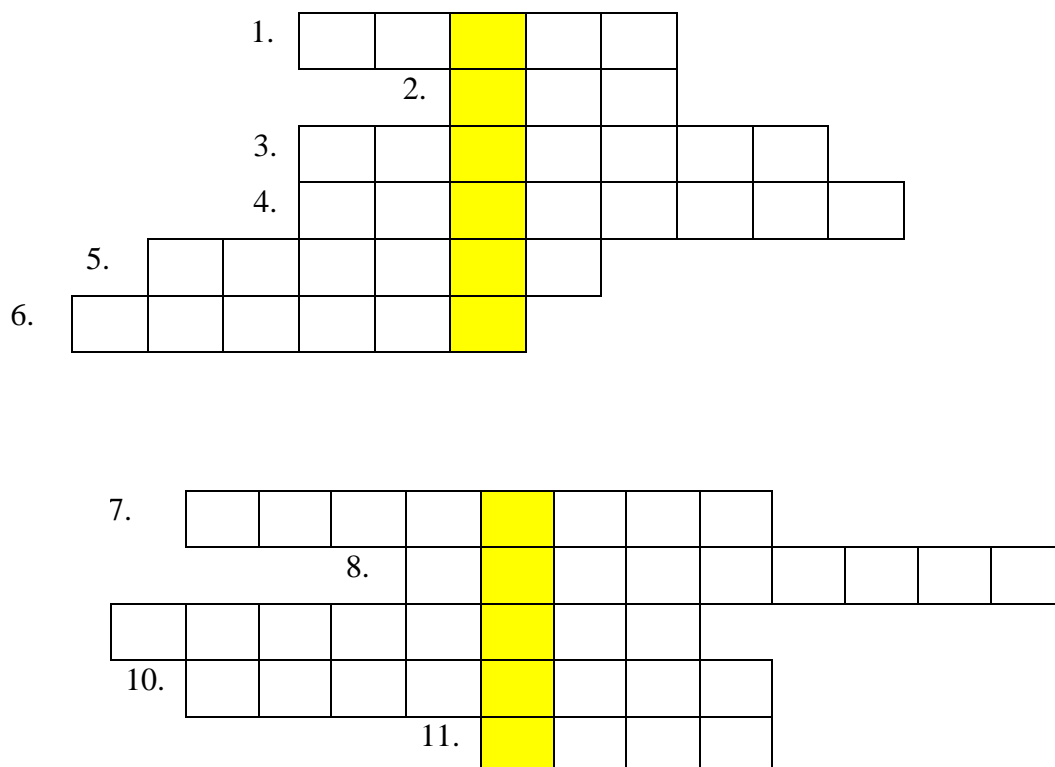
Hráč získa bod ak jeho súper nevykoná správne podanie; ak jeho súper vráti loptičku nesprávne; ak sa loptička, potom čo hráč podával alebo ju vrátil, ale pred úderom súpera sa dotkla hocičoho iného okrem sieťky; ak loptička po údere súpera preletí za hráčovú koncovú čiaru bez dotyku s hráčovou časťou hracej plochy; ak sa súper telom, raketou, alebo ktoroukoľvek časťou svojho odevu dotkne sieťky alebo stojančeka; ak sa jeho súper svojou voľnou rukou dotkne hracej plochy.

Set vyhráva hráč, ktorý ako prvý dosiahne 11 bodov, okrem prípadu, keď obidvaja hráči, dosiahnu 10 bodov. V tom prípade vyhráva ten hráč, ktorý dosiahne v pokračujúcej

hre o dva body viac. Zápas sa hrá na rozhodujúci počet víťazných setov z akéhokoľvek nepárneho počtu setov.

O právo prvého podania a príjmu podania, ako aj právo zvoliť si stranu, sa žrebuje. Víťaz žrebu rozhodne či bude prvý podávať, prípadne prijímať, alebo na ktorej strane stola začne hrať. Vždy po dvoch bodoch sa mení podanie, čiže prijímajúci sa stáva podávajúcim, a to až do konca setu, prípadne do stavu 10:10, potom sa podávajúci striedajú po každom dosiahnutom bode. Hráč, ktorý podával v sete ako prvý, bude v nasledujúcom sete prvý prijímať. Hráč, ktorý začal hrať na jednej strane stola, bude hrať v nasledujúcom sete na strane opačnej.

4.2 Pracovný list č. 4



TAJNIČKA

1. Koľko hráčov jedného družstva môže hrať vybíjanú?
2. Koľko krokov je povolených pri hádzanej?
3. Hra s hokejkami a plastovou loptičkou sa nazýva
4. Športová hra dvoch družstiev po 6 hráčov s loptou cez sieť sa nazýva
5. Kolektívna hra pre 7 hráčov jedného tímu, ak jeden z nich je brankár sa nazýva
6. Ak pri trestnom hode hráč neurobí prešľap, jeho pokus je p.....
7. Dva kroky pri streľbe nazývame v basketbale
8. Hru pomocou košíka a rakiet nazývame
9. Šport pri ktorom využívame prsiarsky a kroulov spôsob nazývame
10. Trestný hod v hádzanej nazývame
11. Bedminton sa hrá na dva vyhraté

4.3 Pracovní list č. 5

1. Urč hraciu plochu pre stolný tenis.



a)



b)

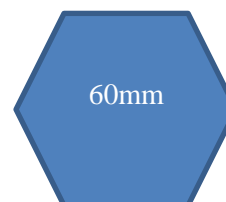
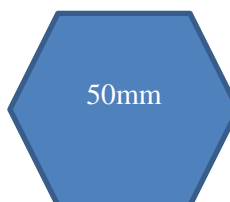
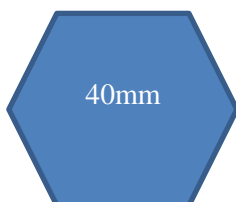
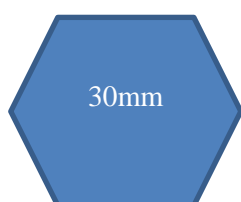


c)



d)

2. Loptička na hru stolný tenis má priemer:



3. Hracia plocha pre stolný tenis je dlhá 3 m.

ÁNO

NIE

4. Raketa na stolný tenis má presne predpísanú veľkosť a tvar.

ÁNO

NIE

5. Zápas v stolnom tenise sa hrá na rozhodujúci počet víťazných setov z akéhokoľvek nepárneho počtu setov.

ÁNO

NIE

6. Hracia plocha pre stolný tenis je tmavej lesklej farby.

ÁNO

NIE

7. Doplňte:

a) Set vyhráva hráč, ktorý ako prvý dosiahne bodov.

b) Plocha je ohraničená bielymi čiarami širokými cm.

c) Hmotnosť loptičky je g.

8. Prirad'te správny výrok \longrightarrow

HRÁČ ZÍSKA PRI STOLNOM TENISE BOD

- ak sa dotkne telom hracej plochy
- ak jeho súper správne nevykoná podanie
- ak jeho súper vráti loptičku nesprávne
- ak pri svojom podaní loptička skončí v sieti
- ak jeho súper zahrá loptičku dvakrát za sebou

9. Stolný tenis iným slovom nazývame

10. Správne priradiť →



a



1



b



2



c



3



d



4

10. Vyhodnotenie pracovných listov

Pracovný list č. 1 (vybíjaná)

1. C
2. 10
3. Prešľap čiary, dotyk lopty 4 hráčmi v poli alebo zázemí, úchop lopty v súperovom ihrisku
4. a) volejbalovom
b) vybiť
c) 1
d) 7
e) Pomocník
f) 3
5. d
6. ÁNO
7. NIE
8. NIE
9. ÁNO
10. ÁNO

Pracovný list č. 2 (minivolejbal)

1. 3
2. 6x4,5m
3. a
4. c
5. d
6. a) 8
b) 3
c) 5
d) 15
7. ÁNO

8. NIE
9. ÁNO
10. NIE

Pracovní list č.3 (bedminton)

1. c
2. c
3. NIE
4. NIE
5. ÁNO
6. ÁNO
7. a) 30
b) 155
c) 2
d) párný
8. ak košík zostane uchytený v sieti, ak počas hry košík dopadne za hranice kurtu, ak sa košík dotkne tela spoluhráča
9. 13,4 x 5,18m
10. 13,4 x 6,1m

Pracovní list č.4

1.	D	E	S	A	Ť			
			2.	T	R	I		
3.	F	L	O	R	B	A	L	
4.	V	O	L	E	J	B	A	L
5.	H	Á	DZ	A	N	Á		
6.	P	L	A	T	N	Ý		

7.	D	V	O	J	T	A	K	T				
			8.	B	E	D	M	I	N	T	O	N
	P	L	Á	V	A	N	I	E				
10.	S	E	D	M	I	Č	K	A				
				11.	S	E	T	Y				

Pracovní list č.5 (stolný tenis)

1. b
2. 40
3. NIE
4. NIE
5. ÁNO
6. NIE
7. a) 11
b) 2
c) 2,7
8. Ak jeho súper správne nevykonáva podanie, ak jeho súper vráti loptičku nesprávne, ak jeho súper zahrá loptičku 2x za sebou.
9. Ping pong
10. a) 2
b) 3
c) 4
d) 1

**11. Časovo – tematický plán záujmového útvaru – Športový krúžok
(1 polrok = 30hodín / 2 hodiny týždenne).**

P.č.	Téma	Cieľ
1. 2.	Vybíjaná – pravidlá a súťažný poriadok. Prihrávky jednoručne obojručne, hra v kruhu.	Hra vybíjanej podľa pravidiel
3. 4.	Vybíjanie a chytanie, dribling. Hra podľa pravidiel.	
5. 6.	Rozvoj obratnosti. Zápas.	Zápas s pozvaným družstvom.
7. – 8.	Turnaj vo vybíjanej – 5. – 6. ročník	
9. 10.	Minivolejbal – pravidlá a súťažný poriadok Odbitie obojručne zdola, z miesta pred sebou a nad seba.	Naučiť sa základné pravidlá minivolejbalu.
11. 12.	Odbitie obojručne zdola, z miesta pred sebou, pod uhlom. Hra 1:1. Futbal – hra.	Zvládnuť základné HČJ.
13. 14.	Podanie zdola zo skrátenej vzdialenosti, nahrávka, smeč. Hra 2:2. Futbal zápas.	
15. 16.	Podanie zdola a podanie zhora. Hra 3:3, 2:2.	
17. - 18.	Minivolejbal – zápas.	Hra podľa pravidiel.
19. 20.	Bedminton – základné pravidlá. Odbíjanie zhora, zdola – dvojice, - štvorice.	Osvojiť si základné pravidlá a zároveň ich využije v stretnutí.
21.	Nácvik podania.	

22.	Dvojhra – herný výkon.	
23. 24.	Opakovanie základných herných činností. Štvorhra / Dvojhra.	
25. – 26.	Turnaj v bedminton – dvojhra.	
27. 28.	Stolný tenis – základné pravidlá. Podanie loptičky, príjem loptičky, riadená hra.	Hra stolného tenisu podľa základných pravidiel
29. 30.	Smeč, poradie podania a príjmu, zmena strán. Hra podľa pravidiel / Turnaj v stolnom tenise.	