

Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií

Raketové sporty (badminton, squash) ve školní TV. A proč ne?

TEXTOVÁ OPORA KE KURZU

Martina Bernacíková, Zora Svobodová



Brno 2011

Publikace byla zpracována v rámci realizace projektu OP VK:

„Na hřišti i na vodě s dětmi v JMK v pohodě“ s registračním číslem CZ.1.07/1.3.10/03.0038.



Autoři: Mgr. Martina Bernaciková, Ph.D.

Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

© 2011 Masarykova univerzita

ISBN 978-80-210-5634-3

Obsah

Ukázka hodin – badminton a squash.....	4
1. Ukázka badmintonových hodin.....	5
2. Ukázka squashových hodin.....	10
První pomoc.....	13
Použitá literatura.....	14

Součástí publikace je DVD s filmem Raketové sporty (badminton, squash) ve školní TV. A proč ne? Součástí je také off-line verze e-learningového materiálu a příloha Pravidla – badminton, squash. Materiál je určen cílové skupině učitelů II. stupně ZŠ, víceletých gymnázií, středních škol, kteří vyučují předmět tělesná výchova.

Veškerá uvedená legislativa je platná k 1. 9. 2011.

Ukázka hodin – badminton a squash

Tento materiál může sloužit jako podklad pro přípravu badmintonových či squashových hodin. Na ukázkou jsme vybrali hodiny, které můžete zařadit při seznamování žáků s těmito raketovými sporty a také hodiny, které jsou určeny i pro pokročilejší. Hry, honičky, údery předložené v tomto materiálu najdete vysvětleny a popsány v e-learningovém materiálu, případně na přiloženém DVD s videem.

Dále obsahem e-learningového materiálu o badmintonu a squashi je seznámení se s pravidly, popis vybavení k oběma raketovým sportům (raketa, míček, kurt ad.). Vysvětlena je technika: správné držení rakety, základní badmintonové a squashové údery, pohyb po kurtu. E-learningový materiál obsahuje řadu her a cvičení, které jsou jak pro jednotlivce, dvojice tak více hráčů.

V e-learningých materiálech najdeme i další věci (např. co dělat, pokud nemáme vybavení pro badminton apod.), v neposlední řadě je kladen důraz na bezpečnost a prevenci při výuce raketových sportů. V materiálu taktéž najdeme kapitolu týkající se první pomoci.

1. Ukázka badmintonových hodin

UKÁZKA HODINY 1

Cíl hodiny:

- seznámení se s badmintonem
- naučit se správně držet raketu

ÚVODNÍ ČÁST:

- přivítání hráčů
- sdělení žákům cíl hodiny (co se bude dělat)

ROZCVIČKA:

- honička na zahřátí: Kradení míčků
- strečink

HLAVNÍ ČÁST:

- 1) Učitel žákům představí badminton (závodní forma, stručná pravidla).
- 2) Učitel rozdá každému hráči raketu.
- 3) Učitel ukáže žákům forhandové držení rakety, žáci to zkusí bez míčku, učitel opravuje.
- 4) Učitel rozdá každému hráči míček.
- 5) Žáci zkusí odehrávat míček forhandovým držením (pinkají).
- 6) Učitel ukáže žákům backhandové držení rakety, žáci to zkusí bez míčku, učitel opravuje.

- 7) Žáci zkusí odehrávat míček backhandovým držením (pinkají).
- 8) Žáci zkusí co nejvícekrát odehrát míček, aniž by jim spadl na zem.
- 9) Hráče rozdělíme do dvojic na kurty, každá dvojice má jeden míček.
- 10) Hráči hrají přes síť jakkoliv.
- 11) Hráči se snaží odehrát co nejdelší výměnu bez chyby.
- 12) „Amerika“ (kolotoč) - pro více hráčů.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zklidnění, strečink
- zhodnocení hodiny

UKÁZKA HODINY 2

Cíl hodiny:

- naučit se krátké backhandové podání
- naučit se hrát kraťasy na síti
- naučit se základům pohybu nohou do přední části kurtu

ÚVODNÍ ČÁST:

- přivítání hráčů
- sdělení žákům cíl hodiny (co se bude dělat)

ROZCVIČKA:

- honička na zahřátí: Pavouci a mouchy

- strečink

HLAVNÍ ČÁST:

- 1) Učitel rozdá každému hráči raketu a míček.
- 2) Učitel ukáže žákům krátké backhandové podání.
- 3) Žáci zkusí krátké backhandové podání ve dvojicích přes síť, učitel opravuje.
- 4) Učitel ukáže, jak hrát kraťasy; zdůrazní, že na forhandové straně držíme raketu forhandem a na backhandové backhandem; je důležité, aby byl výpad k síti udělán vždy na pravou nohu u praváků (u leváků na levou).
- 5) Žáci zkusí hrát kraťasy na síti, učitel opravuje.
- 6) Hráči se snaží odehrát co nejdélší výměnu bez chyby (mohou hrát pouze v přední části kurtu).
- 7) Hráči se snaží ve dvojicích při hře na síti zahrát „prasátko“; kdo dá první „prasátko“, vyhrává (platí pouze „prasátko“ zahrané při hře, které soupeř už nevybere; neplatí prase z podání).
- 8) Hráči hrají čtyřhru na body pouze v přední části kurtu (před podávací čarou), hráči se musí pravidelně střídát jako ve stolním tenise.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zklidnění, strečink

- zhodnocení hodiny

UKÁZKA HODINY 3

Cíl hodiny:

- zkusit si zahrát turnaj

ÚVODNÍ ČÁST:

- přivítání hráčů

- sdělení žákům cíl hodiny (co se bude dělat)

ROZCVIČKA:

- honička po čarách

- strečink

HLAVNÍ ČÁST:

- 1) Učitel rozdá hráčům rakety a míčky k rozehrání.
- 2) Učitel vysvětlí žákům, jak se turnaj bude hrát.
- 3) Hráče (např. 20) rozdělíme do 4 družstev (A, B, C, D) po 5 hráčích.
- 4) Družstvo A bude hrát proti družstvu B, družstvo C proti družstvu D.
- 5) Hrají se dvouhry na polovině kurtu do 5 bodů.
- 6) Hráči v každém družstvu jsou očíslovány č. 1-5.
- 7) Každý hráč jednoho týmu bude hrát s hráčem z druhého týmu (viz schéma níže).
- 8) Hráči si vylosují podání, podání musí být odehráno pod pasem dle pravidel.
- 9) Na konci spočítat celková vítězství a prohry každého týmu (P=prohra, V=vítězství).

TÝM A - TÝM B		
1	vs.	1
2	vs.	2
3	vs.	3
4	vs.	4
5	vs.	5
1	vs.	2
2	vs.	3
3	vs.	4
4	vs.	5
5	vs.	1
1	vs.	3
2	vs.	4
3	vs.	5
4	vs.	1
5	vs.	2
1	vs.	4
2	vs.	5
3	vs.	1
4	vs.	2
5	vs.	3
P 1	vs.	5 V
V 2	vs.	1 P
V 3	vs.	2 P
P 4	vs.	3 V
V 5	vs.	4 P

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- vyhodnocení výsledků turnaje

2. Ukázka squashových hodin

UKÁZKA HODINY 1

Cíl hodiny:

- seznámení se se squashem
- naučit se správně držet raketu

ÚVODNÍ ČÁST:

- přivítání hráčů
- sdělení žákům cíl hodiny (co se bude dělat)

ROZCVIČKA:

- hra na zahřátí: Sběr rozsypaných míčků
- strečink

HLAVNÍ ČÁST:

- 1) Učitel žákům představí squash (závodní forma, stručná pravidla).
- 2) Učitel rozdá každému hráči raketu.
- 3) Učitel ukáže žákům správné držení rakety, žáci to zkouší bez míčku, učitel opravuje.
- 4) Učitel rozdá každému hráči míček.
- 5) Žáci zkouší odehrávat míček správným držením (pinkají) – ve stoji, v chůzi, v běhu.
- 6) Žáci zkouší co nejvícekrát odehrát míček, aniž by jim spadl na zem.

- 7) Hráči si pinkají s míčkem v malé vzdálenosti od stěny, bez dopadu na zem, pak s dopadem na zem.
- 8) Hráči si pinkají o stěnu se spoluhráčem, střídají se pravidelně v odehrání míčku.
- 9) Hráči se snaží odehrát co nejdelší výměnu bez chyby.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zklidnění, strečink
- zhodnocení hodiny

UKÁZKA HODINY 2

Cíl hodiny:

- naučit se podání
- naučit se příjem podání
- zkusit si zahrát zápas na body

ÚVODNÍ ČÁST:

- přivítání hráčů
- sdělení žákům cíl hodiny (co se bude dělat)

ROZCVIČKA:

- rozběhání po kurtu
- strečink

HLAVNÍ ČÁST:

- 1) Učitel rozdá každému hráči raketu a míček.
- 2) Žáci driblují s míčkem o zem.
- 3) Učitel ukáže žákům podání.
- 4) Žáci zkouší podání, učitel opravuje.
- 5) Učitel ukáže, jak hrát příjem podání (return).
- 6) Žáci zkouší ve dvojicích podání a příjem podání.
- 7) Učitel vysvětlí žákům, jak se počítají body při zápase.
- 8) Žáci zkouší hrát na body zápas.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zklidnění, strečink
- zhodnocení hodiny

První pomoc

v rámci řešení projektu *Na hřišti i na vodě s dětmi v JMK v pohodě* je téma první pomoci zpracováno komplexně.

Na webových stránkách projektu naleznete metodické filmy:

1. První pomoc v hodinách TV (úrazové stavy)
2. První pomoc v hodinách TV (neúrazové stavy)
3. Úrazy elektrickým proudem

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/index.php?menu=metodicke_materialy

Republikový projekt *Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě* pak nabídku materiálů rozšiřuje o témata:

4. Základní postupy kardiopulmonální resuscitace
5. První pomoc v hodinách tělesné výchovy
6. Rizika pohybu v horském prostředí

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicke_materialy

Výukové materiály byly vytvořeny ve spolupráci se Zdravotnickou záchrannou službou JMK, p.o., Vodní záchrannou službou Brno-střed, Českým horolezeckým svazem a Českou resuscitační radou.

Použitá literatura

Uvedena na elektronickém médiu vloženém v publikaci.

Dostupné na adrese:

<http://www.fsp.s.muni.cz/sdetmivjmvpohode/kurzy/raketovesporty/literatura.php>



Jihomoravský kraj

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Raketové sporty (badminton, squash) ve školní TV. A proč ne?

TEXTOVÁ OPORA KE KURZU

Mgr. Martina Bernacíková, Ph.D.

Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

Vydala Masarykova univerzita 2011

1. vydání, 2011, náklad 50 výtisků

Tisk: Tribun EU s.r.o.

Cejl 892/32, 602 00 Brno

ISBN 978-80-210-5634-3