

Construirea unei lectii de tenis (1 h)

0-3'	Salut reciproc, incalzire fara racheta
3-6'	Incalzire si abilitati cu racheta Nota: Cele doua actiuni vor putea fi facute in ritmul unei muzici adecvate (idee de la Mos Craciun), astfel incalzirea va fi mult mai atractiva. Muzica poate fi inregistrata chiar si pe mobilul instructorului sau va fi adusa de educatoarea de la gradinita, care trebuie sa participe la lectii.
6-10'	Explicare globala a metodei, a temei zilei si a cuvantului de reflectie Nota: Nu este greu pentru profesor sa le aminteasca celor mici, timp de un minut, toate loviturile din tenis si apoi sa explice tema zilei si cuvantul de reflectie.
10-20'	Atelier de motricitate
20'-30'	Atelier de invatare a abilitatilor cu racheta de tenis
30-40'	Atelier de invatare cu profesorul a principalelor considerente tehnice
40-50'	Jocuri de grup Nota: Daca are mai putin de 6 elevi, profesorul va trece el insusi prin aceste ateliere, insa daca are mai multi va trebui ajutat de educatoarea sau de un instructor, profesorul pastrand pentru sine atelierele de tehnica si abilitati cu racheta.
50-60'	Incheiere, concluzii, tema pentru acasa, joc cu parintii Nota: O alergare usoara pentru revenire la calm este indicata, ca si felicitarea copiilor pentru participarea la lectie si o tema pentru acasa, cum ar fi aruncarea mingii spre parinte si apoi repriminderea acesteia, dupa ce a fost aruncata de cel din urma. Pentru prima lectie, copilul trebuie sa o receptioneze in pozitia de asteptare de cel putin 7 ori la rand. Alergarea de la sfarsit sau revenirea la calm se poate face, de asemenea, in ritmul unei muzici adecvate.

