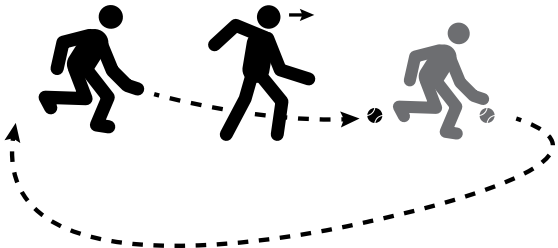
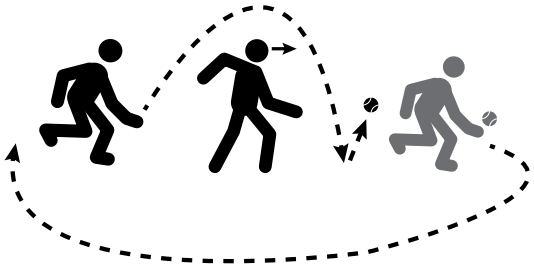
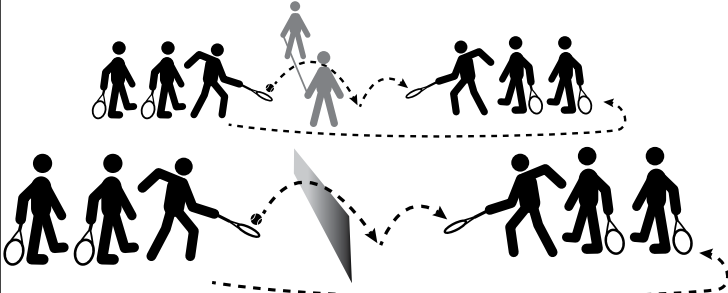
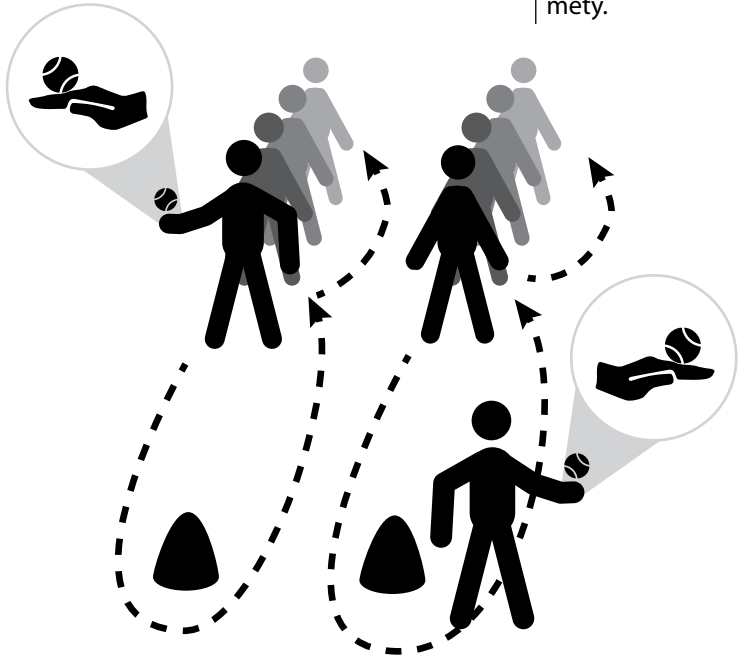


# PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

# [10]

**Tematický celok:** Tenis  
**Cieľ vyučovacej hodiny:** Zdokonaľovanie základných tenisových zručností  
**Počet detí:** cca 20  
**Priestor:** telocvičňa, ihrisko, školský dvor  
**Materiálne zabezpečenie:** 20 ks tenisových raket s loptičkami

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
3'	Úvodná časť	Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou.	Dvojrad	
7'	Prípravná časť	<p>Rozbehanie, rozcvičenie. Dobehanie loptičky.</p> 	<p>Dvaja žiaci stoja za sebou vo vzdialenosti 1-2 m otočení rovnakým smerom. „Zadný“ žiak má loptičku v ruke a zakotúľa ju smerom ku „prednému“ žiakovi, ktorý pozerá len pred seba! Ten reaguje zrakom a snaží sa čo najrýchlejšie loptičku dobehnúť, dvihnúť a priniesť späť. Po každom pokuse si žiaci vymieňajú úlohy.</p>	
			<p>Obdobné cvičenie ako predchádzajúce s tým rozdielom, že „zadný“ žiak loptičku hádže spodným oblúkom ponad predného, ktorý sa ju snaží chytiť po jednom dopade na zem.</p>	

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
25'	Hlavná časť	<p><b>Cvičenie 1</b> Kolotoč.</p> 	<p>Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Pokúsime sa vytvoriť 2-3 ihriská, na každom maximálne 8-10 žiakov. Každý žiak (hrá) sa snaží prehodiť úderom raketou loptičku na stranu súpera a zaradiť sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Hra pokračuje, dovtedy kým je loptička v hre.</p>	<p>Na každom stanovišti (ihrisku) sa počíta koľkokrát preletí loptička ponad sieť bez pokazenia.</p>
		<p><b>Cvičenie 2</b> Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky.</p> 	<p>Každý žiak si musí položiť loptičku na ruku, až potom môže bežať okolo méty.</p>	<p><b>Súťaž:</b> Vyhráva to družstvo, ktorého členovia najrýchlejšie obehnú métu s položenou loptičkou na ruke.</p>
5'	Záverečná časť	<p><b>Strečing, natáhovacie cvičenia.</b></p>		