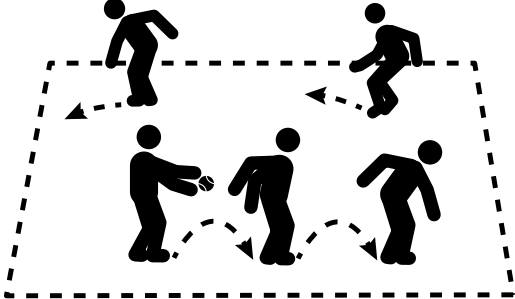
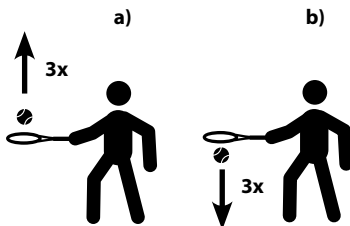
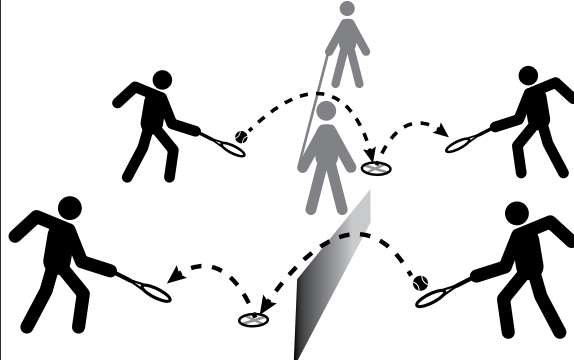
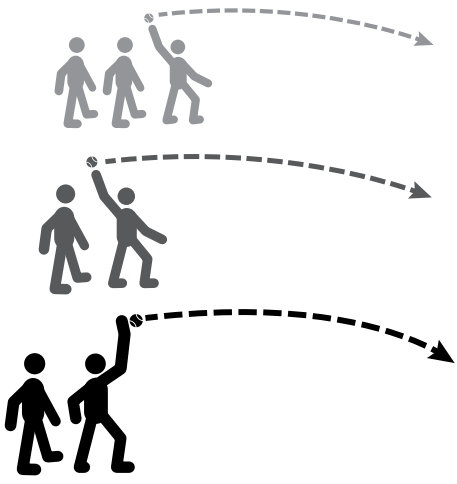
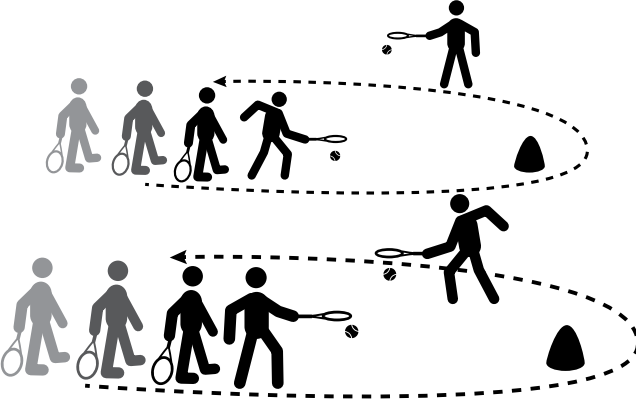


# PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

# [6]

**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	Rozbehanie, rozcvičenie. <b>Hra:</b> Naháňačka v menšom ohraničenom území znožnými poskokmi.  cca 10 m	Naháňačka v menšom ohraničenom území znožnými poskokmi. Žiak, ktorý chytá má v ruke loptičku a musí sa ňou dotknúť iného žiaka, ktorý ďalej chytá. Kto beží a nemá nohy pri sebe, chytá.	
25'	Hlavná časť	<b>Cvičenie 1</b> Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. 	Loptičku odbíjame 3x nahor, necháme loptu spadnúť a následne pokračujeme udieraním do zeme 3 x. Bez toho aby sme prerušili odbíjanie, znovu pokračujeme odbíjaním nahor.	
		<b>Cvičenie 2</b> Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. 	Dvaja hráči proti sebe odbíjajú loptičku ponad sieť alebo inú prekážku s cieľom trafiť terč, ktorý je umiestnený v bode dopadu (predpoklad. bod) na súperovej strane. Priestor nemusí byť ohraničený čiarami.	<b>Súťaž:</b> Kto trafi terčik má bod (hrá sa na body, čas).

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<p><b>Cvičenie 3</b>  <b>Súťaž:</b> Hod loptičkou na diaľku.</p> 	Hádza sa vždy len jedným smerom, cvičenie opakujeme aj nehrajúcou pažou. Pri veľkom počte žiakov môžeme hádzať po skupinkách.	
		<p><b>Cvičenie 4</b>  Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.</p> 	Súťaž formou štafety družstiev s odbíjaním loptičky raketou o zem počas presunu.	
5'	Záverečná časť	<b>Strečing, natáhovacie cvičenia.</b>		