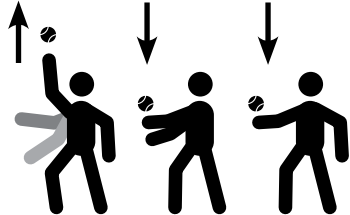
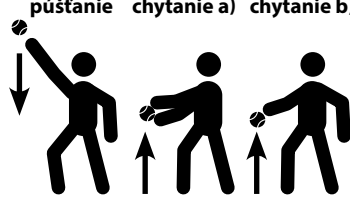
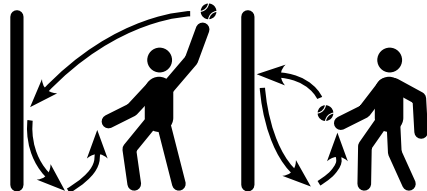
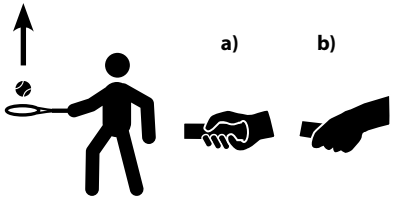
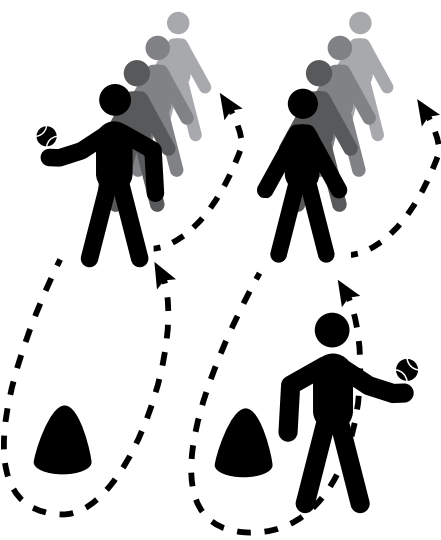


PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[1]

Tematický celok:	Tenis
Cieľ vyučovacej hodiny:	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností
Počet detí:	cca 20
Priestor:	telocvična, 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 obsahom vyučovacej hodiny.	Dvojrad, trojrad	
7'	Prípravná časť	Rozbehanie okolo telocvične. Rozcvičenie celého tela. Naháňačka vo dvojiciach.	Dvojice sa držia za ruku, jedna dvojica chytá.	Pri väčšom počte môže naháňať naraz viac dvojíc.
25'	Hlavná časť	<p>Cvičenie 1 Nadhadzovanie tenis. lopty nad seba jednou rukou a následné chytanie bez dopadu na zem.</p> <p>nadhodenie chytanie a) chytanie b)</p> 	Hromadná forma – individuálne cvičenia. a) do oboch rúk b) do jednej ruky (pravá, ľavá)	
		<p>Cvičenie 2 Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a následné chytanie po jednom odraze od zeme.</p> <p>púšťanie chytanie a) chytanie b)</p> 	a) do oboch rúk b) do jednej ruky	
		<p>Cvičenie 3 Hádzanie loptičky do steny jednou rukou (pravá, ľavá) a následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem.</p> <p>hádzanie zhora hádzanie zdola</p> 		V prípade, že sa hodina realizuje vonku necháme žiakov hádzať do plotu alebo vo dvojiciach.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<p>Cvičenie 4 Odbíjanie loptičky raketou nad seba.</p>  <p>Začiatok odbíjania môže byť: nadhodením lopty na raketu, položením lopty na raketu a následným prudším pohybom rakety nahor.</p>	Žiak si chytí loptičku do jednej ruky a raketu do druhej).	Žiaci sa snažia odbíjať loptu na rakete najskôr jednou stranou rakety a potom vytočením zápästia zasa opačnou stranou.
		<p>Cvičenie 5 Súťaž skupín – štafeta s loptami.</p> 	Žiakov rozdelíme do družstiev s rovnakým počtom. Prvý žiak z každého družstva drží v ruke loptu. Na povel beží s loptou okolo méty (vzdialenosť cca 10m) a odovzdá ju ďalšiemu žiakovi svojho družstva.	Víťazí to družstvo, ktorého všetci členovia splnia danú úlohu ako prví.
5´	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		