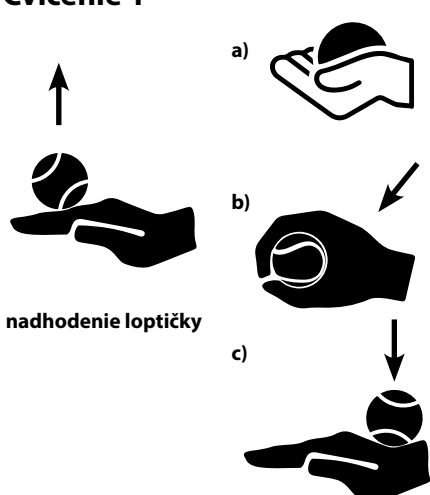
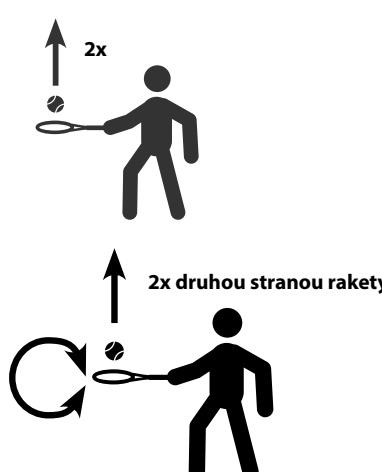
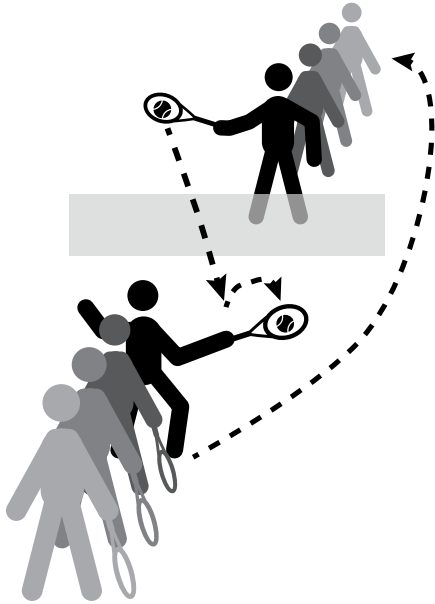


# PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

# [10]

<b>Tematický celok:</b>	<b>Tenis</b>
<b>Ciel' vyučovacej hodiny:</b>	<b>Zdokonaľovanie pohyb. zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenisovej. lopty na rakete, tenisová hra</b>
<b>Počet detí:</b>	<b>cca 20</b>
<b>Priestor:</b>	<b>telocvičňa, ihrisko, školský dvor</b>
<b>Materiálne zabezpečenie:</b>	<b>20 ks tenisových rakiet s loptičkami</b>

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
3'	Úvodná časť	Nástup, oboznámenie sa s obsahom vyučovacej hodiny.	Dvojrad, trojrad	
7'	Prípravná časť	Klasické rozcvičenie. Súťaž družstiev – podávanie loptičky.		
25'	Hlavná časť	<b>Cvičenie 1</b>  <p>nadhodenie loptičky</p>	Položíme si loptičku na chrbtovú časť ruky. Nadhodíme ju do výšky asi 20-30 cm a opäť ju chytíme na: a) do dlane uchopením prstami zdola b) do dlane uchopením zhora c) na chrbtovú časť ruky ako pri nadhodení	Cvičenia robíme pravou aj ľavou rukou.
		<b>Cvičenie 2</b>  <p>2x</p> <p>2x druhou stranou rakety</p>	Odbíjanie loptičky na rakete striedavo 2x jednou stranou 2x druhou stranou vytáčaním zápästia.	Vytočením predlaktia a zápästia sa zmení strana rakety.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<b>Cvičenie 3</b>  <b>Organizácia ako vo vyučovacej hodine č. 9</b>	Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku.	Použijeme: žinienky, švihadlá, sieť, čiary na zemi, terčíky a pod.
		<b>Cvičenie 4</b> Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou. 	Prvý hráč <b>rozohráva</b> loptičku ponad prekážku do ohraničeného územia prvému hráčovi z družstva na opačnej strane, následne <b>prebehne</b> na opačnú stranu a zaradí sa ako posledný. Podobne každý žiak, ktorý je v poradí ako prví, odohrá loptu na opačnú stranu a beží opäť na posledné miesto v opačnom rade. Hrá sa súvislá výmena, dokedy sa výmena nepreruší.	Kto pokazí vypadáva z hry. Kto zostane posledný v hre ten vyhráva.  Pri počte cca 20 žiakov možno pripraviť 2 až 3 ihriská aby sa zvýšila intenzita cvičenia.
5'	Záverečná časť	<b>Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.</b>		