

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[3]

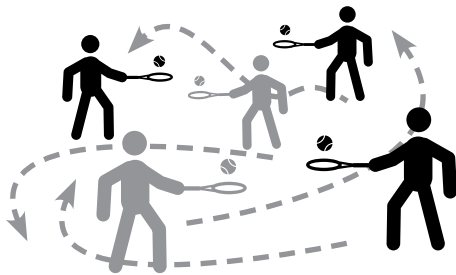
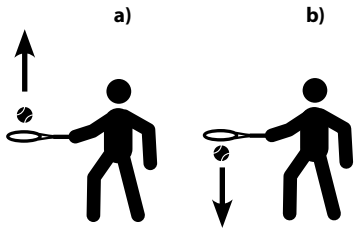
Tematický celok: Tenis

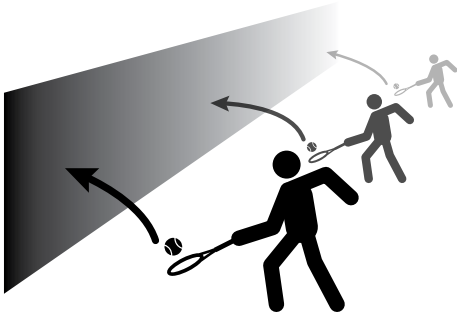
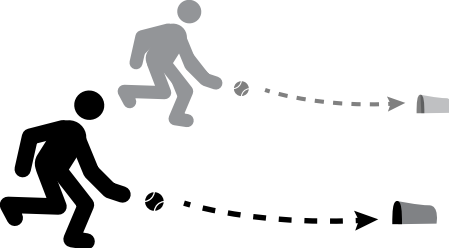
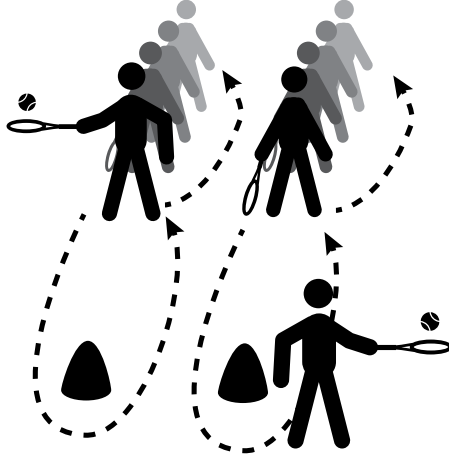
Cieľ vyučovacej hodiny: Návnik základných tenisových zručností odbíjanie na rakete, o zem, o stenu s raketou a tenisovou loptičkou

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	Klasické rozcvičenie Naháňačka – obdoba hry „červení a čierni“.	Žiaci stoja vo dvojiciach proti sebe cca 1 m od seba. Medzi nimi je položená loptička. Na povel červení alebo čierni jeden z dvojice chyť loptičku a snaží sa po vymedzené územie dobehnúť svojho súpera dotknutím sa loptičkou.	Ak sa dotkne naháňajúci hráč chytaného má bod. Ak nie má bod chytaný žiak. Po čase sa úlohy žiakov vymenia.
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 	Hromadná forma cvičení. Žiaci sa postaví ľubovoľne do ohraničeného priestoru, položia si loptičku na raketu a chádzou sa snažia vyhýbať ostatným žiakom s cieľom udržať loptičku na rakete.	Žiaci by po každom páde loptičky na zem urobili napr.: 3 drepy, 2x360° otočku a pod. Súťaž: komu loptička by spadla vypadáva.
		Cvičenie 2 a. odbíjanie loptičky raketou nahor b. odbíjanie loptičky o zem 	Žiaci sa snažia o súvislé odbíjanie loptičky raketou nahor alebo súvislé odbíjanie loptičky raketou o zem.	

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 3 	Údery raketou do loptičky proti stene (plotu) striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety.	Ak sa hodina realizuje vo vonkajšom prostredí necháme žiakov odbíjať do plota.
		Cvičenie 4 Súťaž družstiev – štafeta 	Kotúľanie loptičiek do terčov.	
		Cvičenie 5 	Žiak beží s loptičkou na rakete po métu, naspäť beží s loptičkou v ruke a odovzdá ju ďalšiemu členovi svojho družstva.	Víťazí to družstvo, ktorého všetci členovia splnia úlohu ako prví.
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		