

# PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

# [7]

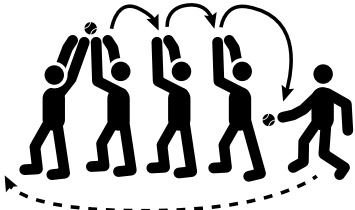
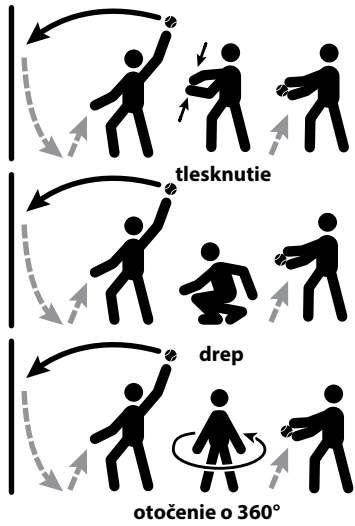
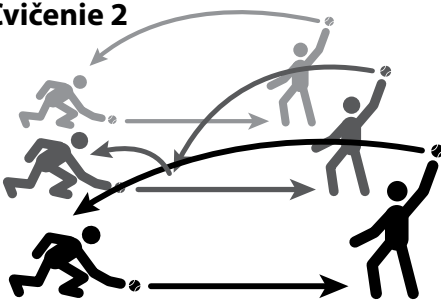
**Tematický celok:** Tenis

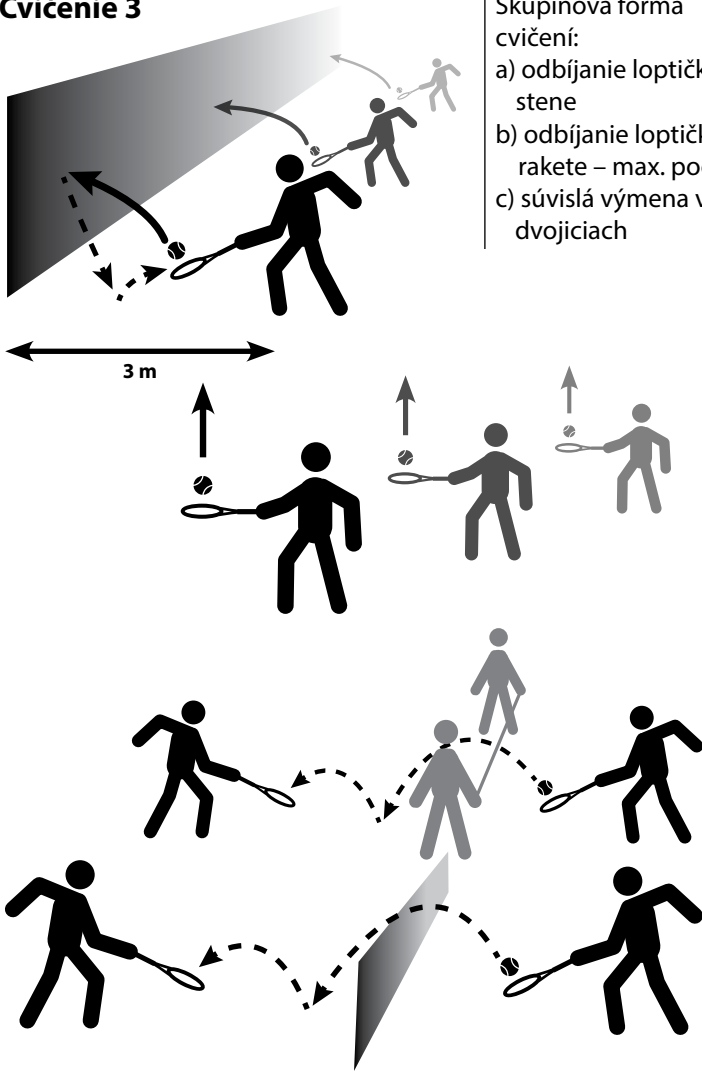
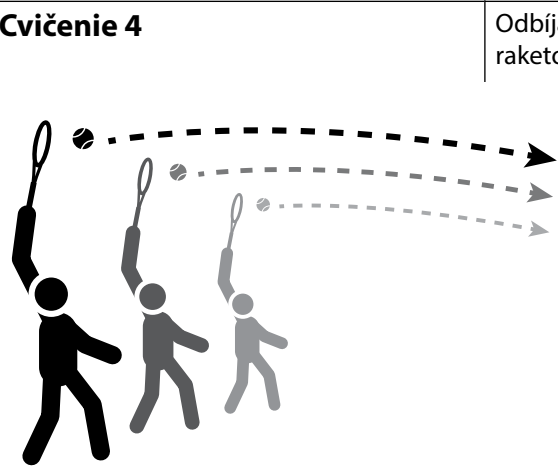
**Ciel' vyučovacej hodiny:** Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach hádzanie, kotúľanie a práca s tenisovou loptou a raketou odbíjanie o stenu, o zem a tenisovej hry

**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. Súťaž družstiev – podávanie loptičky. 	Každé družstvo s rovnakým počtom žiakov stojí v zástupe za sebou a na povel si žiaci podávajú čo najrýchlejšie loptičku od prvého po posledného vrchom, rukami vo vzpažení. Ak loptičku chytí posledný žiak v zástupe, prebehne na miesto prvého a podávanie sa opakuje.	Súťaž sa končí vtedy keď „prvý“ stojí na svojom mieste.
25'	Hlavná časť	<p><b>Cvičenie 1</b></p>  <p><b>Cvičenie 2</b></p> 	<p>Žiaci stoja proti stene a majú v ruke tenisovú loptičku. Po hodení do steny urobí žiak obrat o 360° (drep, 3x tlesne rukami) a snaží sa loptičku chytiť po dopade na zem.</p> <p>Dvojice proti sebe. Jeden z dvojice loptičku kotúľa, druhý z dvojice loptičku hádže oblúkom.</p>	
				Vzdialenosť 7-10 metrov. Po 10 pokusoch si žiaci vymenia úlohy.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
3'	Úvodná časť	Nástup, oboznámenie sa s obsahom vyučovacej hodiny.	Dvojrad, trojrad	
25'	Hlavná časť	<p><b>Cvičenie 3</b></p>  <p><b>Cvičenie 4</b></p> 	<p>Skupinová forma cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) odbíjanie loptičky pri stene</li> <li>b) odbíjanie loptičky na rakete – max. počet</li> <li>c) súvislá výmena vo dvojiciach</li> </ul> <p>Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku.</p>	Po odbití (podaní) prebehnú žiaci na 2. stranu, pozbierajú si loptičky a znovu pokračujú na povel.
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		