

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[1]

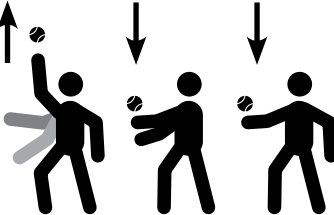
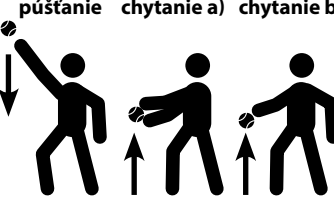
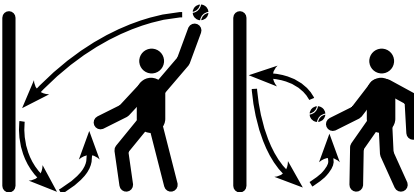
Tematický celok: Tenis

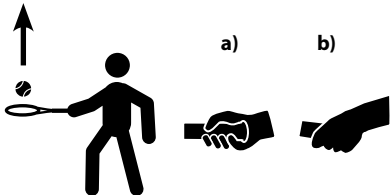
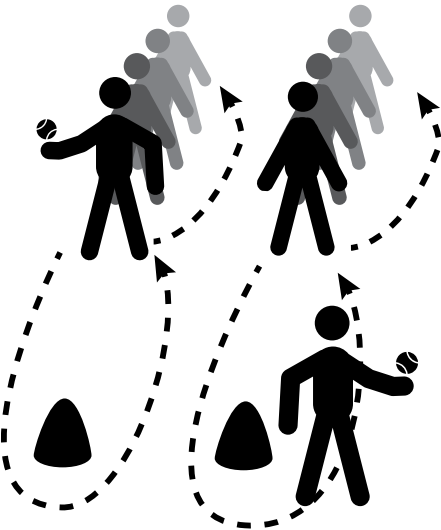
Cieľ vyučovacej hodiny: Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností

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	Cvičenie 1 Nadhadzovanie tenis. lopty nad seba jednou rukou a následné chytanie bez dopadu na zem. nadhodenie chytanie a) chytanie b) 	Hromadná forma – individuálne cvičenia. a) do oboch rúk b) do jednej ruky (pravá, ľavá)	
		Cvičenie 2 Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a následné chytanie po jednom odraze od zeme. púšťanie chytanie a) chytanie b) 	a) do oboch rúk b) do jednej ruky	
		Cvičenie 3 Hádzanie loptičky do steny jednou rukou (pravá, ľavá) a následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem. hádzanie zhora hádzanie zdola 		V prípade, že sa hodina realizuje vonku necháme žiakov hádzať do plotu alebo vo dvojiciach.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 4 Odbíjanie loptičky raketou nad seba.  Začiatok odbíjania môže byť: nadhodením lopty na raketu, položením lopty na raketu a následným prudším pohybom rakety nahor.	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.
		Cvičenie 5 Súťaž skupín – štafeta s loptami. 	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.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[2]

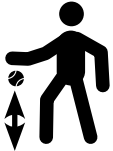
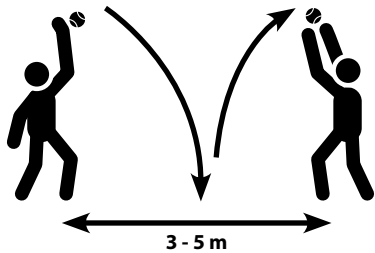
Tematický celok: Tenis

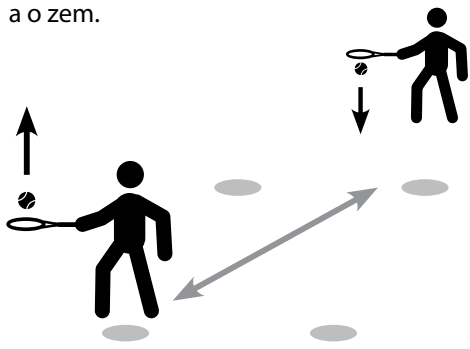
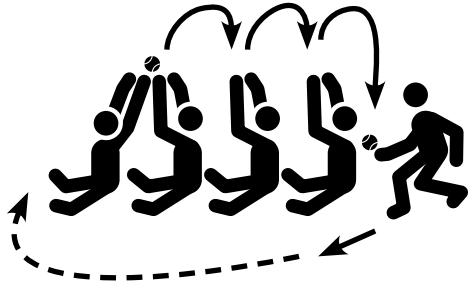
Cieľ vyučovacej hodiny: Nácvik pohybových zručností odrážanie, hádzanie a chytanie

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 obsahom vyučovacej hodiny.	Dvojrad, trojrad	
7'	Prípravná časť	Rozbehanie. Základné rozcvičenie. Naháňačka s loptičkou.	Žiak, ktorý chytá, drží loptičku v ruke a snaží sa s ňou dotknúť ďalšieho žiaka. Po chytení odovzdá loptu ďalšiemu žiakovi, ktorý následne chytá.	Pri väčšom počte môže naháňať naraz viac žiakov. Môžeme určiť, v ktorej ruke musí žiak loptu držať (pravá, ľavá).
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Dribling rukou – odbíjanie loptičky dlaňou o zem. 		Striedavo pravou, ľavou a žiaci si môžu počítať koľkokrát sa im podarilo loptu odbiť za čas.
		Cvičenie 2 Hádzanie loptičky vo dvojiciach. 	Dvojica žiakov stojí oproti sebe a hádžu si tenis. loptu proti sebe oblúkom s jedným dopadom na zem.	Vzdialenosť medzi žiakmi je cca 3-5 metrov.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 3 Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. 	Žiaci sú na dvoch stanovištiach. Jedni odrážajú tenis. loptu raketou nahor a druhí o zem.	Po čase sa úlohy žiakov vymenia.
		Cvičenie 4 Súťaž skupín – podávanie lopty v sede za sebou. 	Žiaci rozdelení do družstiev si v sede za sebou postupne podávajú loptu vo vzpažení od prvého po posledného. Ak ju chytí posledný žiak v družstve, rýchle vstane a uteká na miesto prvého.	Víťazí to družstvo, ktorého všetci členovia splnia danú úlohu čo najrýchlejšie.
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[3]

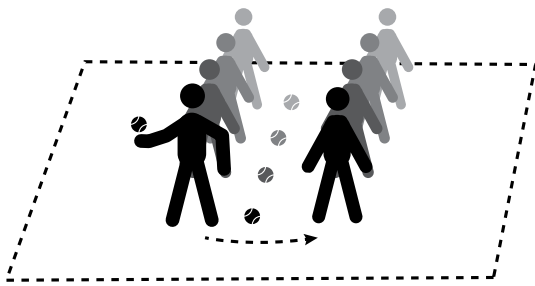
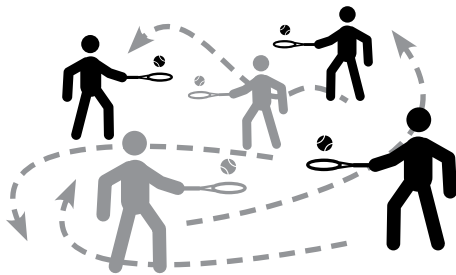
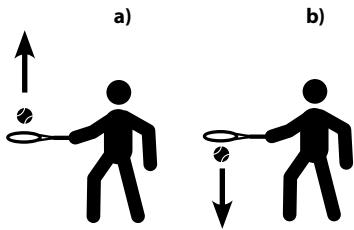
Tematický celok: Tenis

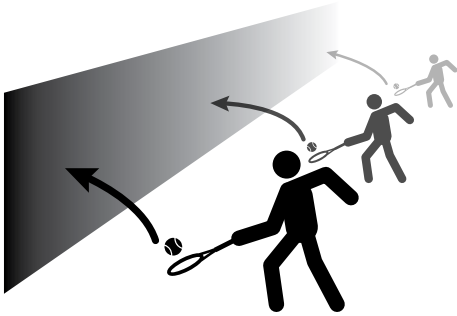
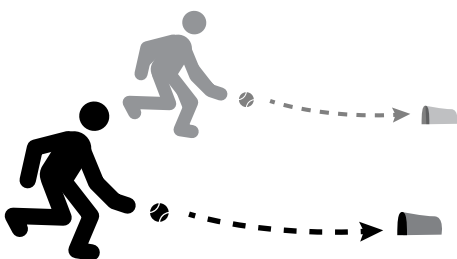
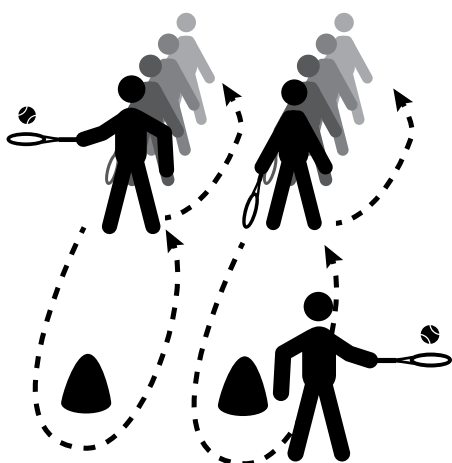
Cieľ vyučovacej hodiny: Nácvik základných tenisových zručností odbíjanie na rakete, o zem, o stenu s raketou a tenisovou loptičkou

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 1m od seba. Medzi nimi je položená loptička. Na povel červení alebo čierni jeden z dvojice chytí 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  Cvičenie 2 a. odbíjanie loptičky raketou nahor b. odbíjanie loptičky o zem 	Hromadná forma cvičení. Žiaci sa postaví ľubovoľne do ohraničeného priestoru, položia si loptičku na raketu a chôdzou sa snažia vyhýbať ostatným žiakom s cieľom udržať loptičku na rakete. Žiaci sa snažia o súvislé odbíjanie loptičky raketou nahor alebo súvislé odbíjanie loptičky raketou o zem.	Žiaci by po každom páde loptičky na zem urobili napr.: 3 drepy, 2x360° otočku a pod. Súťaž: komu loptička by spadla vypadáva.

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.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[4]

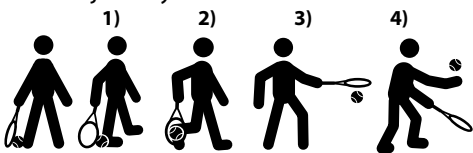
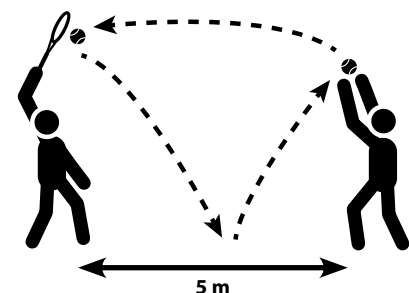
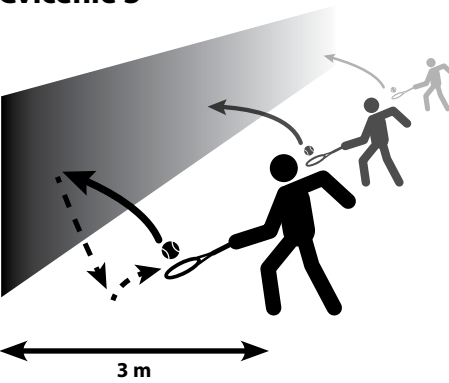
Tematický celok: Tenis

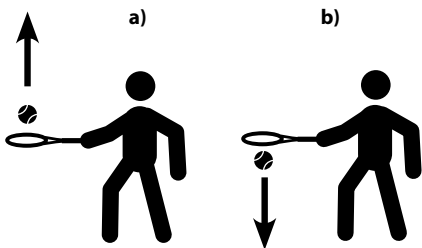
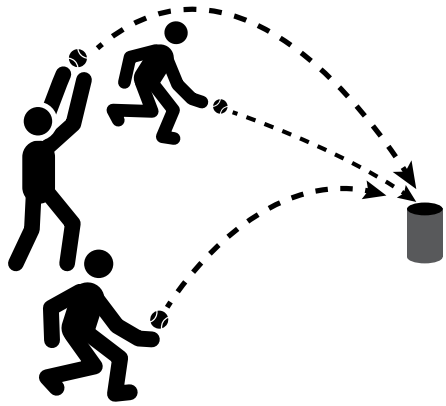
Cieľ vyučovacej hodiny: Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou

Počet detí: cca 24

Priestor: telocvična, ihrisko, školský dvor

Materiálne zabezpečenie: 24 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 – v trojiciach.	Žiaci si vytvoria trojice a držia sa za ruky. Jedna trojica, ktorú určí učiteľ sa snaží chytiť inú trojicu.	Po dobehnutí a chytení, chytá ďalšia trojica.
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. 	Žiak pritlačí raketou loptičku o vonkajšiu stranu členka a súčasným dvíhnutím nohy a paže s raketou pridvihne loptičku.	
		Cvičenie 2 	Žiaci vytvoria dvojice. 1. žiak nadhadzuje (nahráva) loptičku, druhý sa ju snaží po 1 dopade na zem udržať raketou späť nahrávačovi.	Po 10 pokusoch (3 min.) zmena úloh.
		Cvičenie 3 	Údery raketou proti stene.	Ak hodinu vedieme na školskom dvore žiaci odrážajú loptu do priestoru, o plot alebo vo dvojiciach.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 4 	Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem).	
		Cvičenie 5 	Hádzanie loptičiek do terča (vedro od lôpt, gymnastické obruče a pod.) (zdola, zhora).	Zmena cvičenia – žiaci sa snažia trafiť do stredového kruhu (basketbalový, hádzanársky) v telocvični. Na školskom ihrisku kruh nakreslíme kriedou na zem.
5´	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[5]

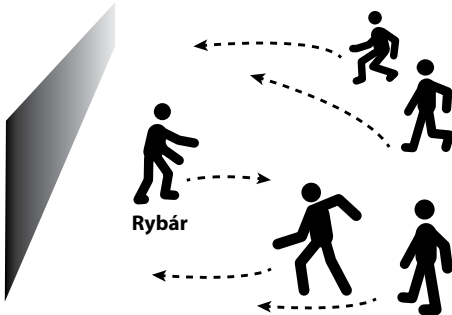
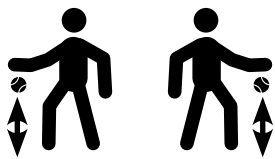
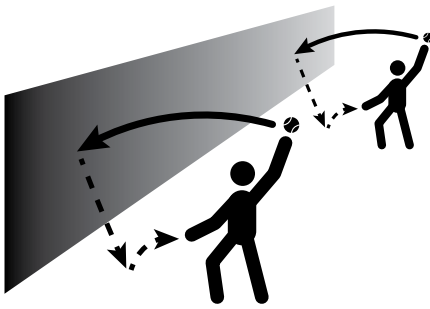
Tematický celok: Tenis

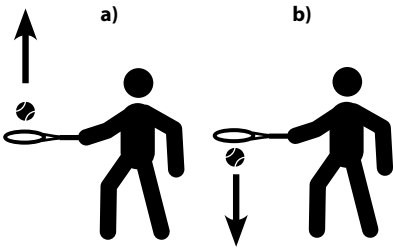
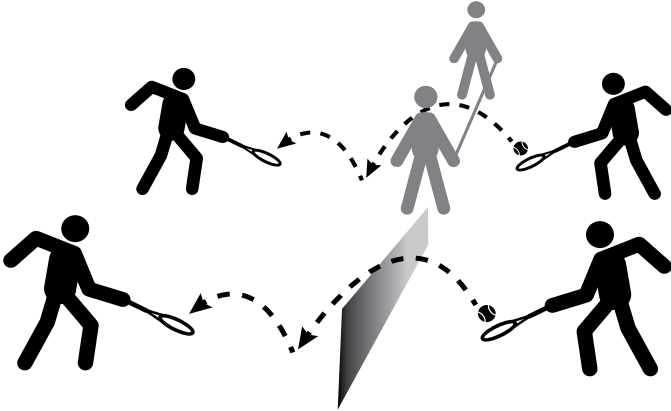
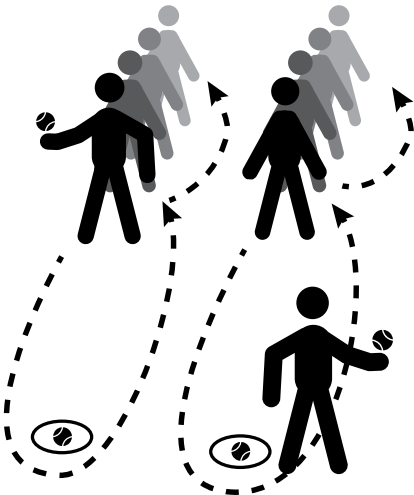
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej lopty raketou o zem, o stenu

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	Rozcvičenie. Hra na rybára. 	Žiaci prebehujú na povel učiteľa z jednej strany telocvične na druhú. Snaha rybára je chytiť rybku (iného žiaka) a postupne získať viac rybárov na svoju stranu.	Hra sa končí keď sú všetky rybky chytené.
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 	Každý žiak má loptičku a dribluje (odbíja) striedavo pravou a ľavou rukou.	Súťaž: na povel učiteľa všetci žiaci začnú driblovať (pravou, ľavou) rukou. Kto vydrží najdlhšie bez toho aby sa mu lopta odkotúľala, víťazí.
		Cvičenie 2 	Hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade.	Vzdialenosť od steny (plot, dvojice) cca 3 m.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 3 a. odbíjanie loptičky na raketete b. dribling raketou 	Snaha o čo najväčší počet odbití.	Súťaž: čo najväčší počet odbití loptičky za určitý čas.
		Cvičenie 4 	Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku (sieť, žinienska, švihadlá).	Snaha o max. počet súvislých úderov za sebou menšou silou.
		Cvičenie 5 	Súťaž: Štafeta s loptičkami. Vytvoríme družstvá s rovnakým počtom žiakov. Každému družstvu pridáme 2 loptičky. Jednu z nich bude držať prvý žiak z jednotlivých družstiev a druhá bude položená vo vzdialenosti asi 10 m od družstiev v malom vymedzenom priestore. úlohou každého člena je čo najrýchlejšie pribehnúť -vymeniť loptičky a bežať späť, odovzdať loptičku ďalšiemu členovi družstva.	Vyhráva to družstvo, ktorého všetci členovia splnia danú úlohu v čo najkratšom čase.
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[6]

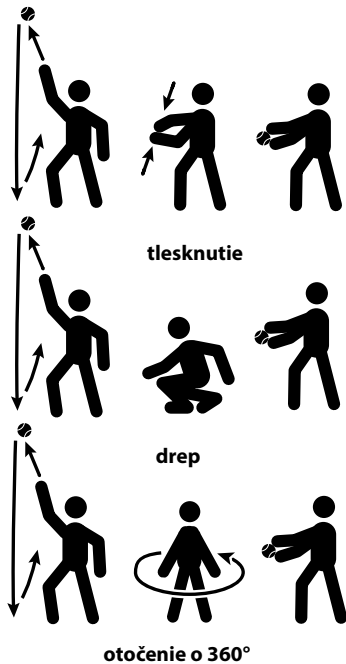
Tematický celok: Tenis

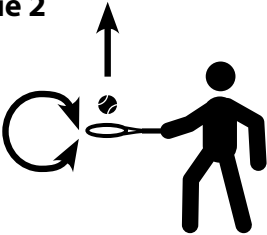
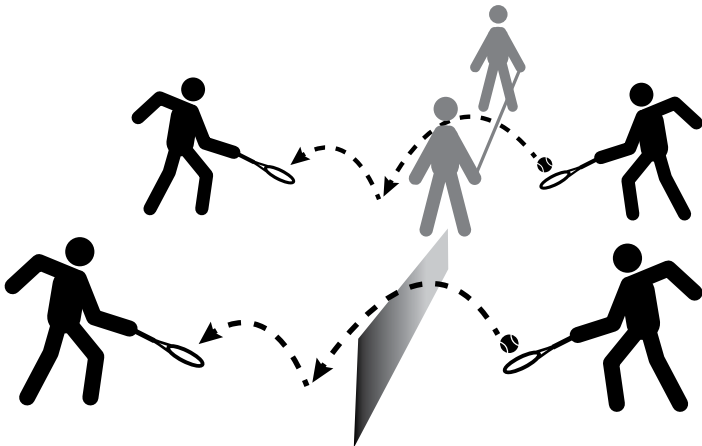
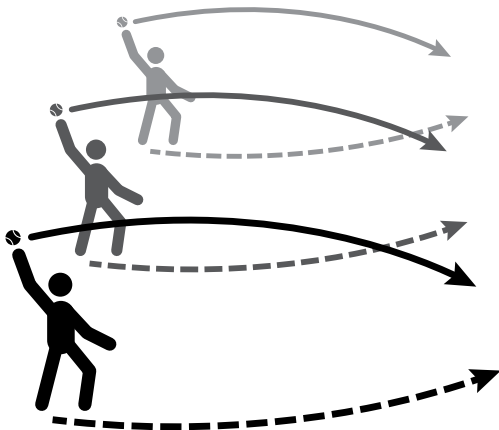
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenisovej loptičky na rakete a tenisová hra

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 najskôr vrchom rukami vo vzpažení a naspäť spodkom (medzi nohami), až sa loptička vráti ku prvému.	Loptičku si môžu žiaci podávať viac krát za sebou. Víťazí družstvo, ktoré čo najskôr dostane loptičku opäť ku prvému.
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1  tlesknutie drep otočenie o 360°	Všetci žiaci majú v ruke tenis. loptičku, ktorú si vyhadzujú nad seba a následne ju chytajú po jednom odraze od zeme.	V čase medzi vyhodnotením a chytaním loptičky si každý žiak: 3x tlesne rukami - urobí drep - otočí sa o 360° - zo stoja sed na zem a opäť stoj.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 2 	Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou 10x a druhou stranou 10x rakety nahor.	Súťaž: čo najväčší počet odbití loptičky za určitý čas.
		Cvičenie 3 	Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku (sieť, švihadlo, lavičku, žinienku).	Snaha o max. počet súvislých úderov za sebou menšou silou.
		Cvičenie 4 Súťaž jednotlivcov – hod loptičiek na diaľku. 	Všetci žiaci majú loptičky a stoja na jednej strane (čiare) telocvične. Na povel učiteľa žiaci hodia loptičku čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Žiaci prebehnú na opačnú stranu.	Súťaž: o najdlhší hod. Ak je veľa žiakov, vytvoria sa 2-3 skupiny.
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[7]

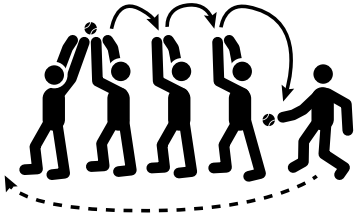
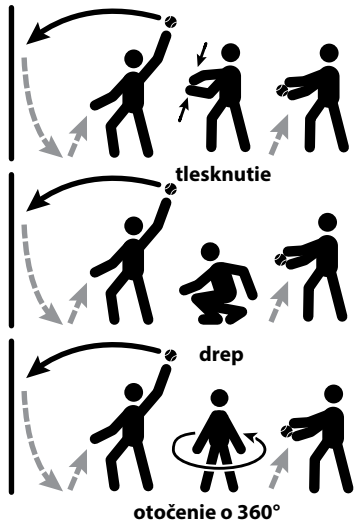
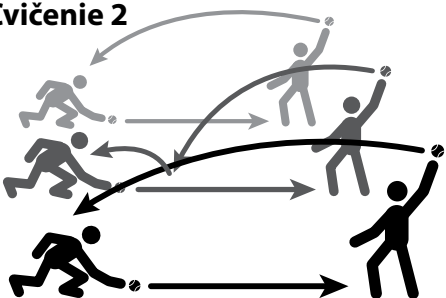
Tematický celok: Tenis

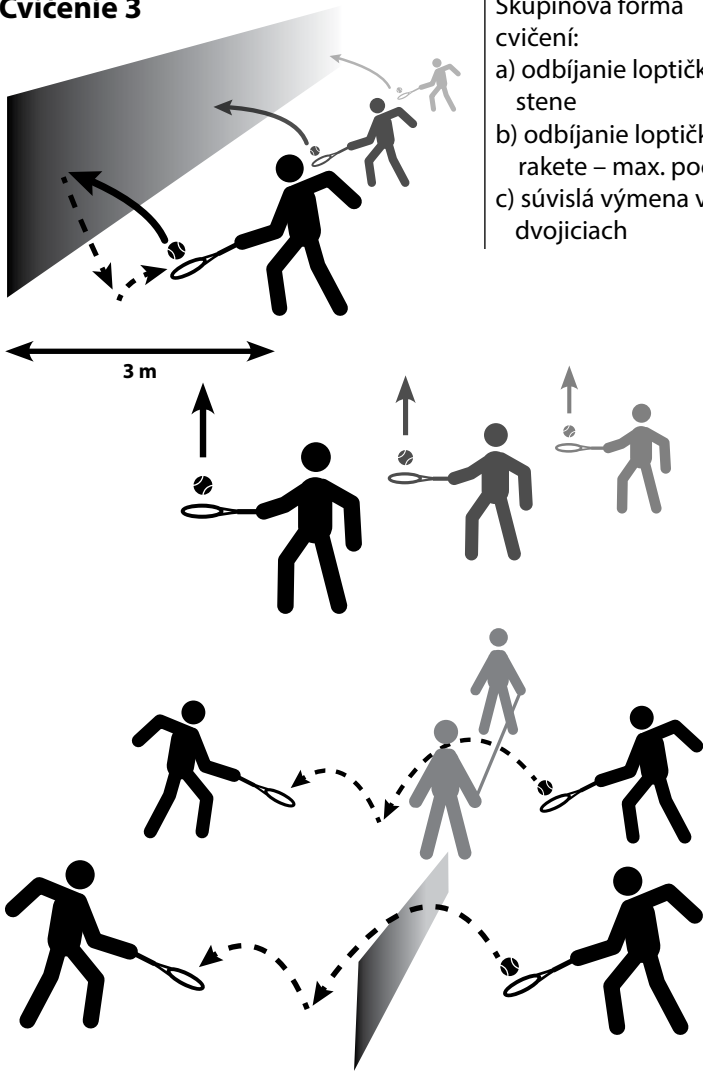
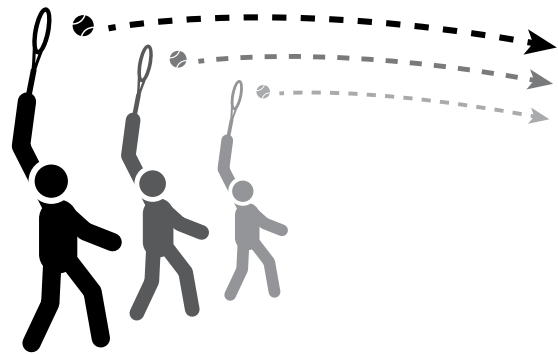
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach hádzanie, kotúľanie a práca s tenisovou loptou a raketou odbíjanie o stenu, o zem a tenisovej hry

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	Cvičenie 1  Cvičenie 2 	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. Dvojice proti sebe. Jeden z dvojice loptičky kotúľa, druhý z dvojice loptičku hádže oblúkom.	Vzdialenosť 7-10 metrov. Po 10 pokusoch si žiac vymenia úlohy.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
3'	Úvodná časť	Nástup, oboznámenie sa s obsahom vyučovacej hodiny.	Dvojrad, trojrad	
25'	Hlavná časť	Cvičenie 3  Cvičenie 4 	Skupinová forma cvičení: a) odbíjanie loptičky pri stene b) odbíjanie loptičky na rakete – max. počet c) súvislá výmena vo dvojiciach Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku.	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.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[8]

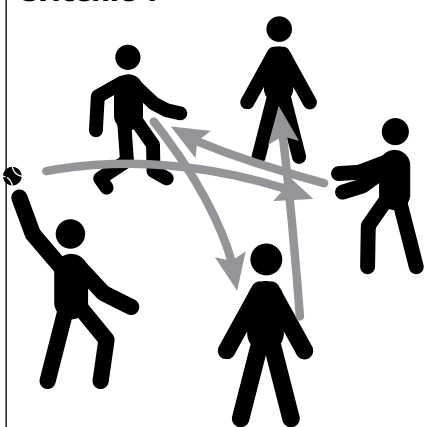
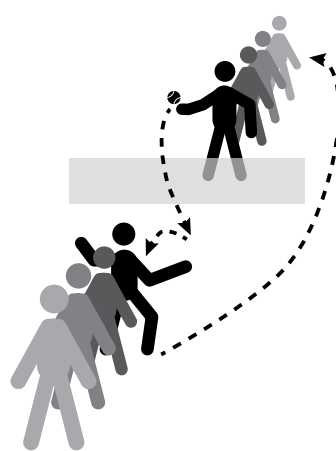
Tematický celok: Tenis

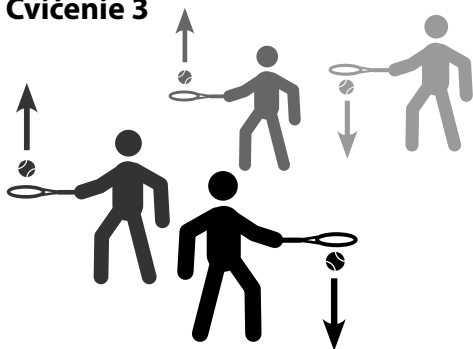
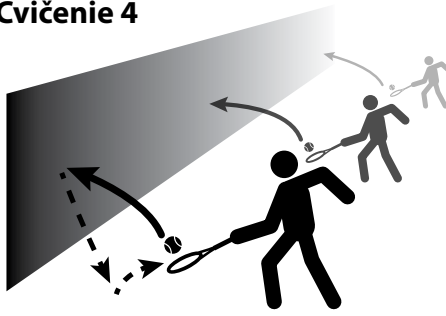
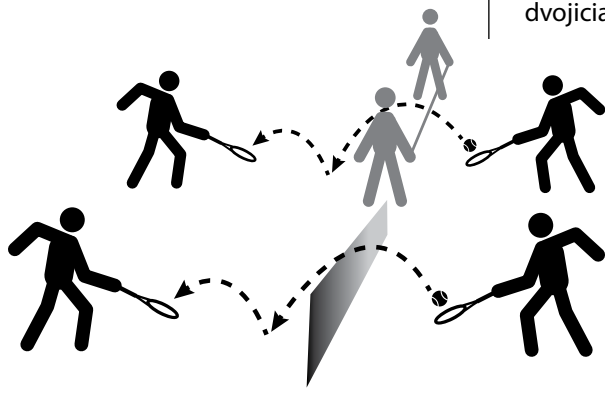
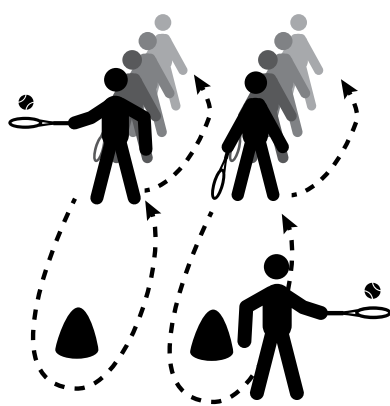
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností

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	Klasické rozcvičenie Súťaž družstiev – podávanie loptičky. Cvičenie 1 	Žiaci vytvoria 3-4 skupiny a každá sa postaví do kruhu o priemere cca 5 m. V každom kruhu sa nachádza 1 loptička, ktorú si ľubovoľne žiaci prihrávajú. Komu lopta spadne vypadáva z hry.	Vyhráva ten kto zostane posledný.
25'	Hlavná časť	Cvičenie 2 Kolotoč s hádzaním loptičky. 	Žiaci stoja oproti sebe v dvoch zástupoch, medzi ktorými je prekážka (sieť, žinienky, švihadlo) .prvý zástup prehodí loptu ponad prekážku a uteká na druhú stranu. Protihráč, ktorý stojí v zástupe na prvom mieste loptu chytí po jednom dopade, odhodí ju naspäť ponad prekážku a takisto beží na druhú stranu, atď.	
			Skupinová forma cvičení: a. striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem.	

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 3 	Skupinová forma cvičení: a) striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem.	
		Cvičenie 4 	b) odbíjanie loptičky raketou pri stene	
		Cvičenie 5 	c) súvislá výmena vo dvojiciach	
		Cvičenie 6 Súťaž: Nosenie loptičky. 	Zo žiakov vytvoríme 3-4 družstvá, ktoré budú mať svoju raketu a loptičku. Každý člen družstva musí prebehnúť s loptičkou na rakete okolo méty a odovzdať raketu i loptičku ďalšiemu členovi družstva.	Vítazí družstvo, ktorého všetci členovia splnia danú úlohu. Ak vypadne loptička z rakety, musí ju žiak späť položiť na raketu a pokračovať v úlohe.
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[9]

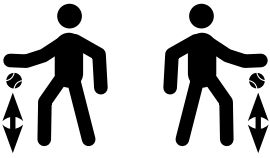
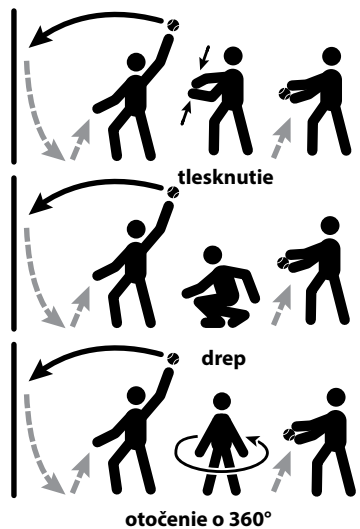
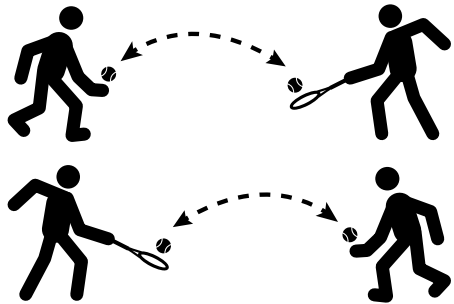
Tematický celok: Tenis

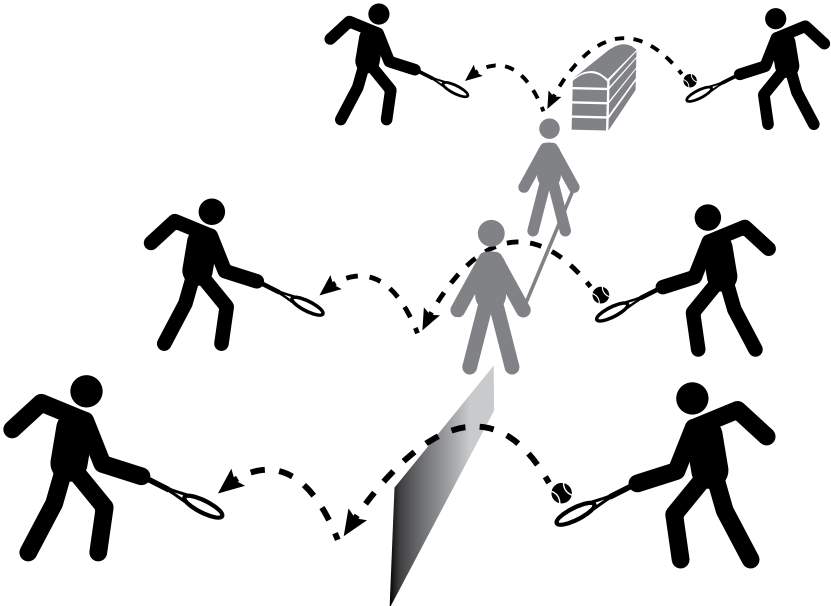
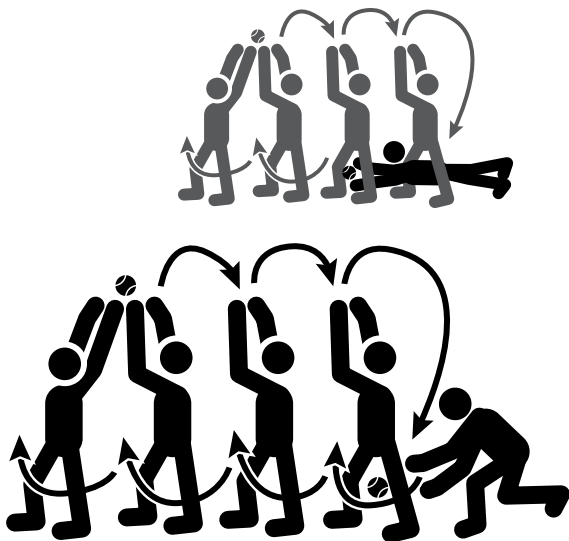
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra

Počet detí: cca 20

Priestor: telocvična, ihrisko, školský dvor

Materiálne zabezpečenie: 20 ks tenisových rakiet 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.		
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 	Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky. a) pravou rukou b) ľavou rukou c) striedavo pravou, ľavou	Súťaž: žiak, ktorí vydrží najdlhšie driblovať vyhráva.
		Cvičenie 2 	Hádzanie tenisovej loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk. V čase medzi hodením a chytením žiak urobí: a) 3x tlesnutie rukami b) drep c. Otočka o 360°.	Vzdialenosť cca 3 -4 m (stena, plot).
		Cvičenie 3 	Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem (z voleja). Jeden z dvojice nahadzuje druhému loptičku, tak aby nespadla na zem. Po odbití sa ju snaží znovu chytiť.	Vzdialenosť cca 2,5 m. Po 10 pokusoch si žiaci úlohy vymenia.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 4 	Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety.	Po čase si žiaci vymenia miesta.
		Cvičenie 5 	Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním posledného. 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, plazením medzi rozkročenými nohami ostatných s loptičkou v ruke sa snaží dostať na miesto prvého a podávanie sa opakuje	Súťaž končí vtedy ak „prvý“ je na svojom pôvodnom mieste.
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[10]

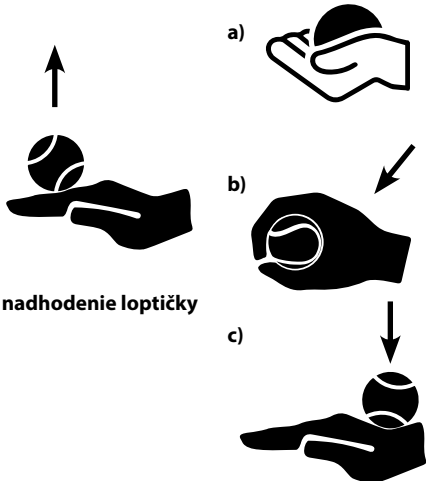
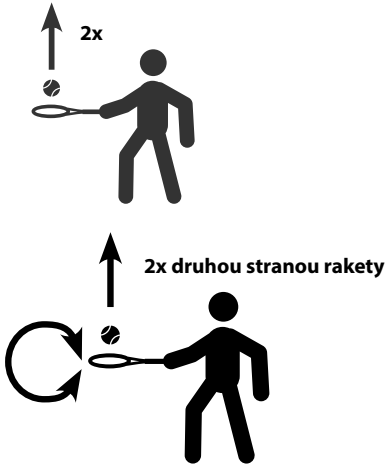
Tematický celok: Tenis

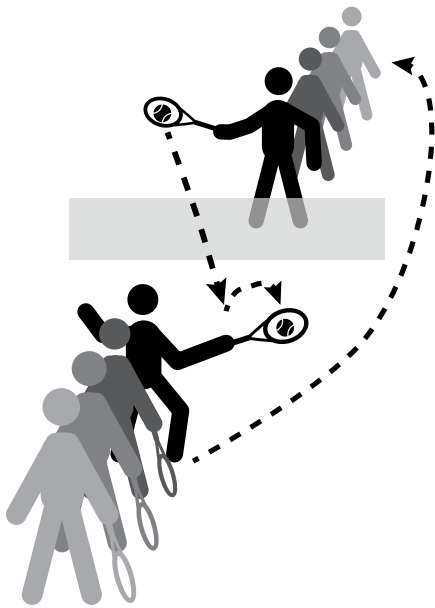
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie pohyb. zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenisovej. lopty na rakete, tenisová hra

Počet detí: cca 20

Priestor: telocvičňa, ihrisko, školský dvor

Materiálne zabezpečenie: 20 ks tenisových rakiet 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.		
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1  nadhodenie loptičky	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.
		Cvičenie 2 	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	Cvičenie 3 Organizácia ako vo vyučovacej hodine č. 9	Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku.	Použijeme: žinienky, švihadlá, sieť, čiary na zemi, terčíky a pod.
		Cvičenie 4 Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou. 	Prvý hráč rozohráva loptičku ponad prekážku do ohraničeného územia prvému hráčovi z družstva na opačnej strane, následne prebehne na opačnú stranu a zaradí sa ako posledný. Podobne každý žiak, ktorý je v poradí ako prvý, 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	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		