

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[1]

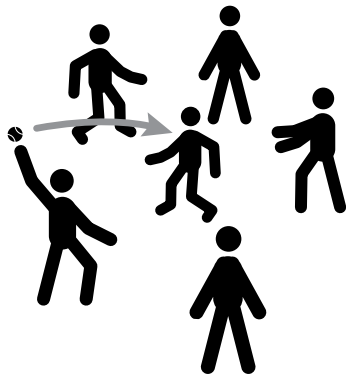
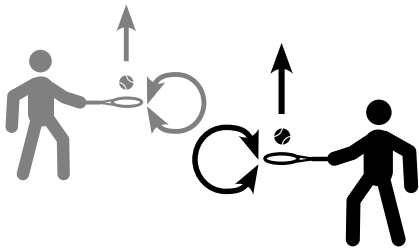
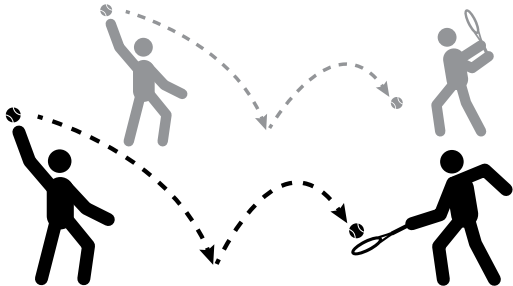
Tematický celok: Tenis

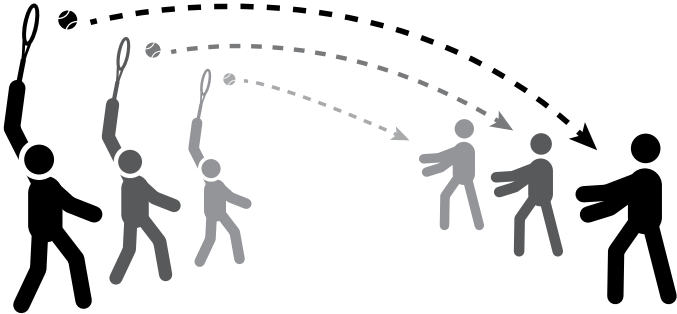
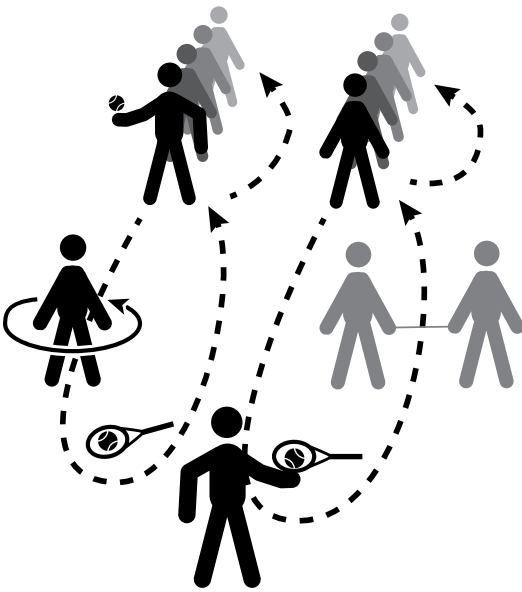
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

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	
7'	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie. Vybíjaná - s penovou loptičkou. 	Žiaci stoja v kruhu v skupinách po 5 – 6 žiakov. Vekosť kruhu cca 5m, jeden žiak stojí v strede a ostatní sa ho snažia trafiť. Kto ho trafi ten ho strieda.	
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. 		Úlohou je odbiť 10 krát pravou/a ľavou rukou.
		Cvičenie 2 Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a následné chytanie po jednom odraze od zeme. 	Vo dvojiciach oproti sebe, vzdialenosť cca 5m. Jeden žiak loptičku nadhadzuje, druhý ju späť odbíja po 1 dopade na zem.	Odbíjanie raketou forhendovou stranou. Výmena po 5 – 6 pokusoch. Obmena cvičenia: bekhendová strana.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 3 	Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku. 2 skupiny žiakov. Jedna skupina s raketami na jednej strane druhá na druhej strane. Odbíjajú loptičku na povel. Jedni odbíjajú, druhí chytajú. Vytvoríme niekoľko družstiev s rovnakým počtom žiakov.	
		Cvičenie 4 Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. 	V každom družstve sú 2 loptičky. Jednu drží prvý člen družstva, druhá je na opačnej strane telocvične (školského dvora) položená na rakete. Cieľom každého člena družstva je čo najrýchlejšie vymeniť loptičku a odovzdať ďalšiemu, až kým sa všetci nevymenia.	Cvičenie možno sťažiť otočkou v strede, behom vzad, preskokom cez prekážku a pod.
5'	Záverečná časť	Strečing, uvoľňovacie cvičenia, vyhodnotenie hodiny.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[2]

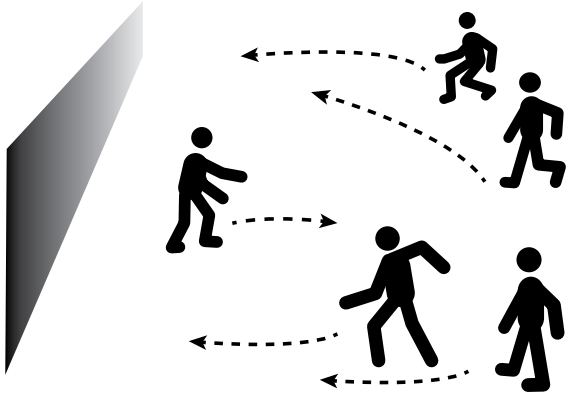
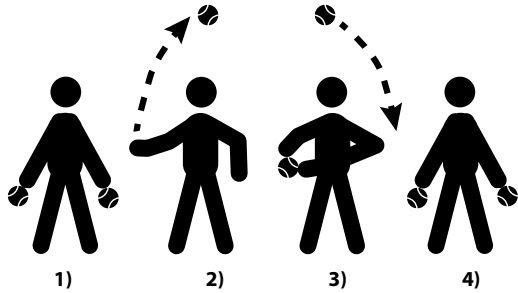
Tematický celok: Tenis

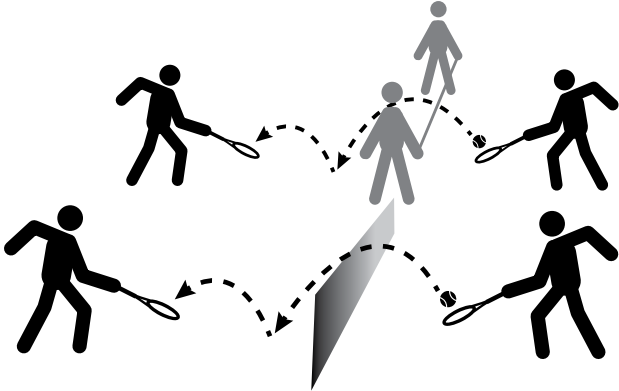
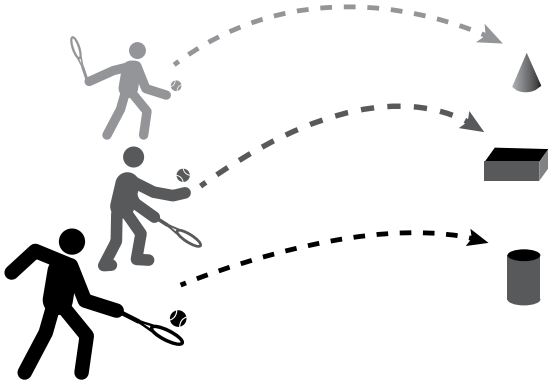
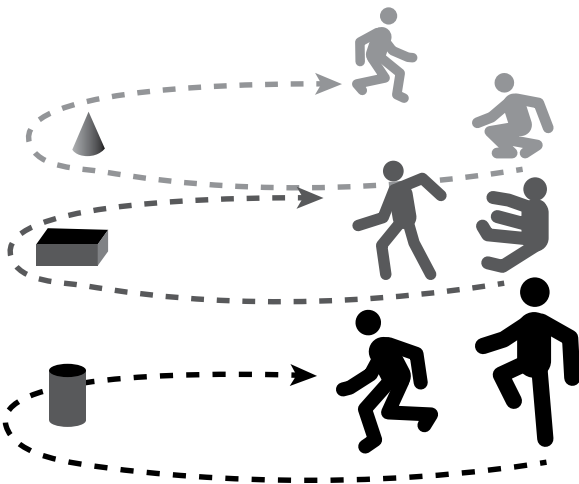
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

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	
7'	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie. Hra na rybára. 	Jeden žiak – rybár, stojí v strede telocvične (školského dvora). Na povel sa ostatní žiaci (rybky) snažia prebehnúť na druhú stranu okolo rybára. Ten sa snaží rybky pochytať.	Koho rybár chytí (rybku) stáva sa rybárom.
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Žonglovanie s dvomi loptičkami a rukami. 	Žiak drží v každej ruke jednu loptičku. Žonglovanie začína vyhodnením jednej loptičky nahor, následné preloženie druhej loptičky do ruky, ktorá vyhodila loptičku a chytenie vyhodenej loptičky do prázdnej ruky.	Žonglovanie začíname v pomalom tempe a postupne rýchlosť žonglovania zvyšujeme. Súťaž: na povel začnú všetci žonglovať, kto najdlhšie vydrží je víťaz.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 2 	Súvislá výmena dvojíc raketami a 1 loptičkou ponad sieť alebo ľubovoľnú prekážku. Údery do loptičky môžu byť ľubovoľnou stranou (forhend, bekhend). Priestor môžu mať vymedzený čiarami.	Súťaž: Dvojice si nahlas počítajú koľko krát prehodia loptičku bez pokazenia. Víťazí dvojica s najväčším počtom opakovaní.
		Cvičenie 3 Úder raketou do loptičky na terč. 	Vytvoríme 2 družstvá medzi ktoré postavíme akýkoľvek terč (kužele, škatule, kôš na lopty). Najskôr triafa 1 družstvo – učiteľ počíta počet zásahov, potom druhé družstvo.	Miesto terča môžeme vymedziť územie kde musí lopta dopadnúť.
		Cvičenie 4 Štartý z rôznych polôh na povel. 	Polohy: Drep, sed, ľah na bruchu, ľah na chrbte, stoj na 1 nohe a pod. Bežať po stanovenú metu.	Súťaž: Jednotlivci, družstvá kto skôr dosiahne metu.
5'	Záverečná časť	Strečing, uvoľňovacie cvičenia, vyhodnotenie hodiny.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[3]

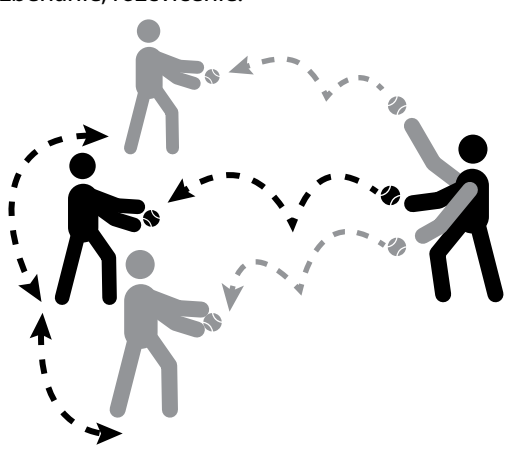
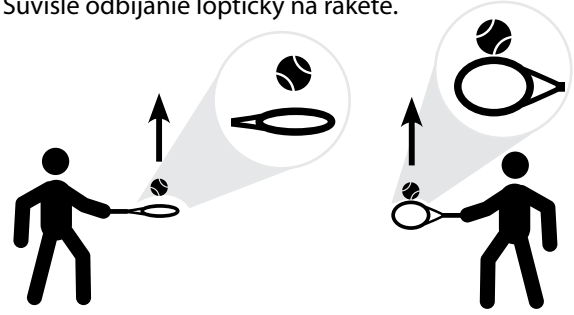
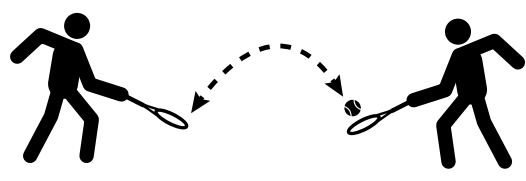
Tematický celok: Tenis

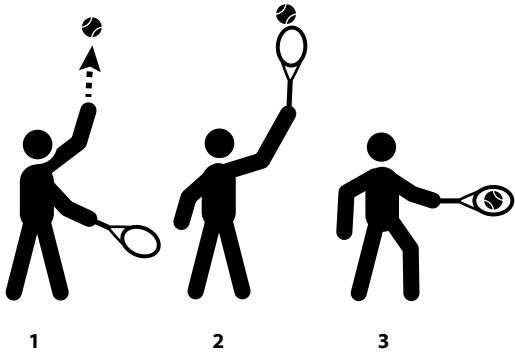
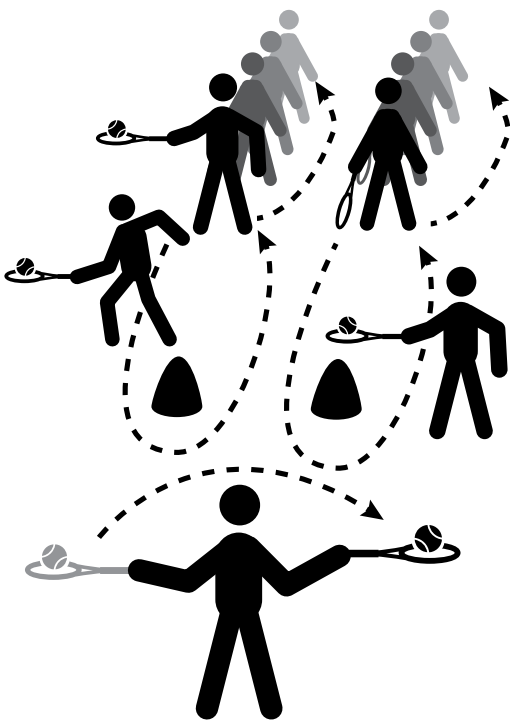
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

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	
7'	Prípravná časť	Rozbehovanie, rozcvičenie. 	Dvaja žiaci stoja v ľubovoľnom priestore, vzdialení od seba asi na 2 m. Jeden žiak loptičku voľne odhodí spodným oblúkom (smerom hore) akýmkoľvek smerom. Druhý žiak sa ju snaží chytiť po jednom dopade.	
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. 	Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom.	Môžeme určiť interval zaradenia odbitia rámom napr.: 3 x výpletom a 1 x rámom.
		Cvičenie 2 	Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Vzdialenosť 2 – 3m	Súťaž: Ktorá dvojica najviac odrazí loptičku bez pokazenia (padnutia na zem) vyhráva.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 3 Tlmenie loptičky na rakete.  1 2 3	Každý žiak má raketu a loptičku. Nehrajúcou rukou si voľne vyhodí loptičku kolmo nad seba asi – do výšky 1 – 2 m a raketou sa ju pokúša dostať na raketu bez odrazu na výplete.	
		Cvičenie 4 Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. 	Štafeta s nosením loptičky na rakete, resp. vymieňaním loptičiek.	Súťaž: Vytvoríme 2 - 4 družstvá. Každé z nich má 1 loptičku, ktorú si po prebehnutí určitej dráhy podávajú. 1 – raketu drží v pravej ruke, pri méte vymení 2 – raketu drží v ľavej ruke. Víťazí družstvo, ktoré splní úlohu najskôr.
5'	Záverečná časť	Strečing, natáhovacie cvičenia.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[4]

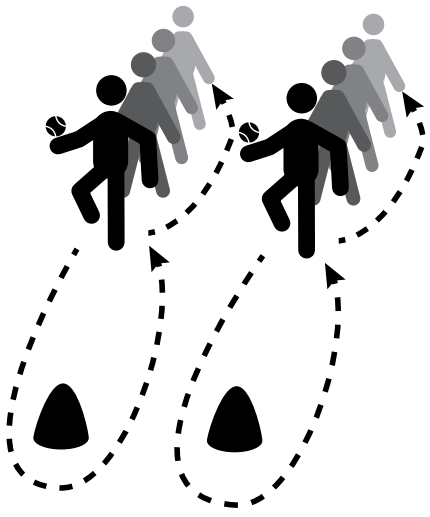
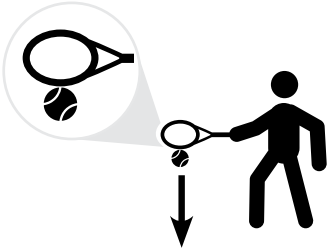
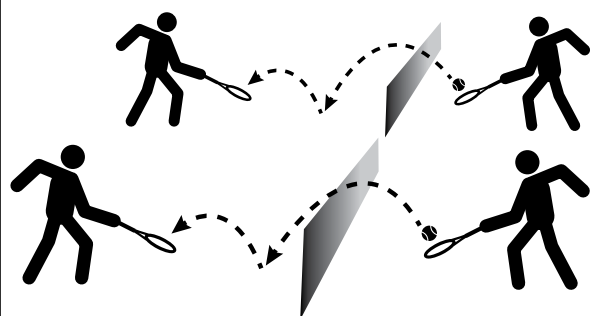
Tematický celok: Tenis

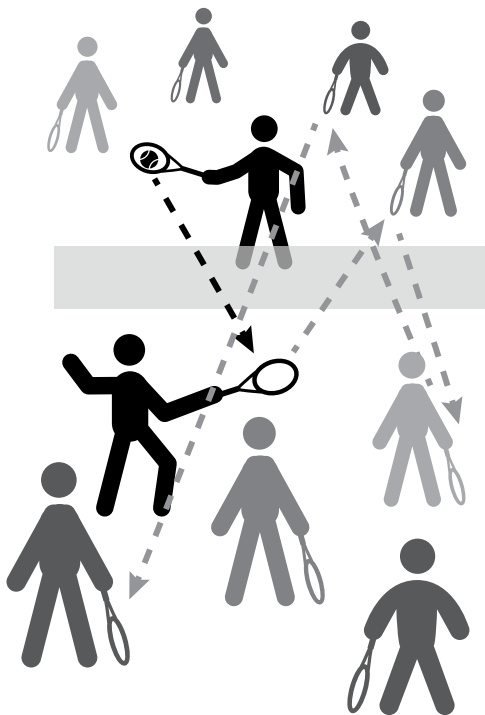
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

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	
7'	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie. 	Súťaž družstiev v skákaní okolo mét. Vytvoríme niekoľko družstiev a postavíme méty. Všetci členovia družstva musia postupne odskákať na 1 nohe okolo mét. Ktoré družstvo splní úlohu ako prvé víťazí.	Štafetová forma súťaže – odovzdávanie loptičky, rakety.
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol. 	Odbíjanie loptičky rámom rakety smerom nadol.	Súťaž: Kto urobí najviac pokusov za sebou.
		Cvičenie 2 		

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 3 Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. 	Vytvoríme 2 družstvá, prípadne viac vo vašom priestore. V strede medzi družstvami je prekážka. Hrá, ktorý hru začína sa snaží z určenej hranice odraziť loptičku čo najďalej ponad prekážku. Druhé družstvo loptičku chytá a z toho miesta naspäť odráža. Členovia družstva sa musia postupne striedať. Družstvo, ktorému neprejde loptička ponad prekážku, stráca bod.	
		Cvičenie 4 Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. 	Vytvoríme 2 – 3 viacpočetné družstvá, každé bude mať 1 loptičku, ktorú si na povel podáva vedľa tela. Vyhráva to družstvo, ktoré splní úlohu ako prvé.	
5´	Záverečná časť	Strečing, natáhovacie cvičenia.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[5]

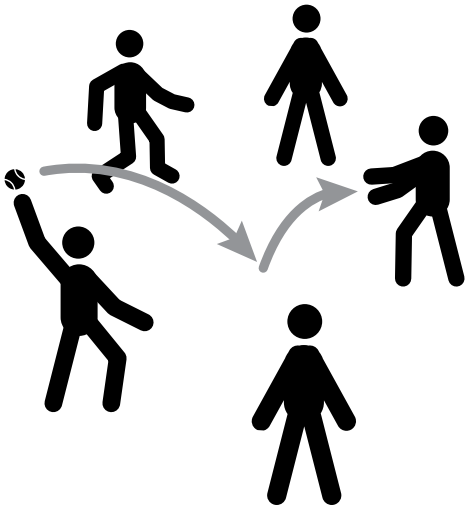
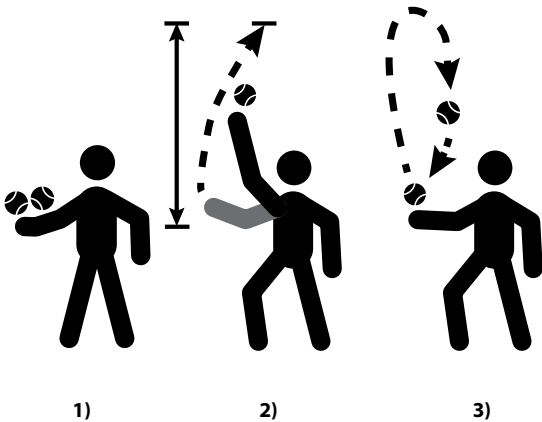
Tematický celok: Tenis

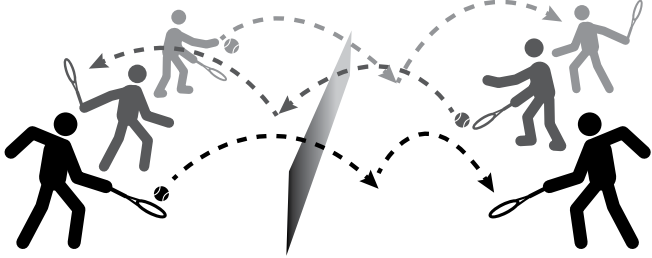
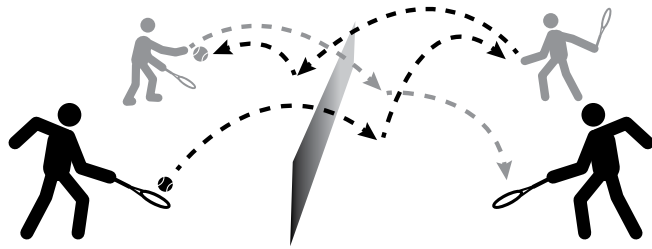
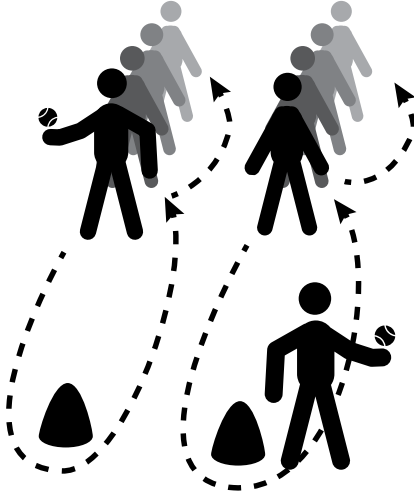
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

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	
7'	Prípravná časť	Rozbehánie, rozcvičenie. Hra: Hádzanie loptičky o zem v kruhu. 	Maximálne 5 – 6 žiakov stojí v kruhu a hádžu si loptičku ľubovoľnému žiakovi o zem. Kto nechytí loptičku (vypadne mu), obehne 2 kolá okolo kruhu, v ktorom hrajú danú hru a hra pokračuje ďalej.	
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou.  1) 2) 3)	Žiak drží v ľubovonej ruke dve loptičky. Jednu z nich vyhodí kolmo smerom nahor a tesne pred tým, ako loptička dopadá naspäť do tej istej ruky, vyhadzuje druhú loptičku.	

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 2 Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. 	Dve družstvá hrajú proti sebe na ohraničenom území predelenom sieťou alebo inou prekážkou. (Malé tenisové ihrisko, veľké tenisové ihrisko, volejbalové ihrisko). Snaha jednotlivých členov družstva je prehodiť loptičku ponad sieť na súperovu polovicu tak aby ju nechytí. Bod družstvo získava vtedy, ak sa nepodarí družstvu loptičku chytiť maximálne po jednom dopade.	Všetci členovia družstva sa musia vystriedať, takže každé družstvo má k dispozícii jednu prihrávku. Ak hodí niekto loptičku do autu alebo do siete, takisto stráca bod.
		Cvičenie 3 Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území (polovičné ihrisko). 	Hráči sa musia pravidelne striedať po každom údere ako v „ping - pongu“ Hra začína podaním zdola alebo zhora. Môže sa hrať na počítanie do 10. Podanie sa strieda po 2 bodoch.	Cvičenie je vhodné na rýchly turnaj dvojíc.
		Cvičenie 4 Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. 	Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky hore raketou počas presunu.	Cvičenie je vhodné na rýchly turnaj dvojíc.
5'	Záverečná časť	Strečing, natáhovacie cvičenia.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[6]

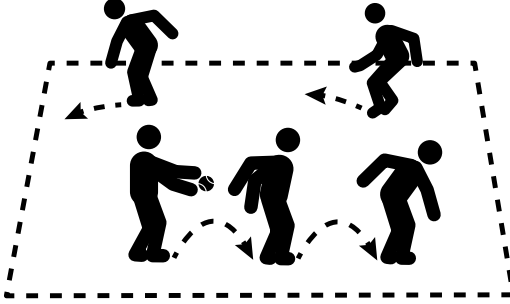
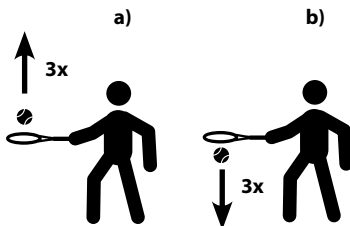
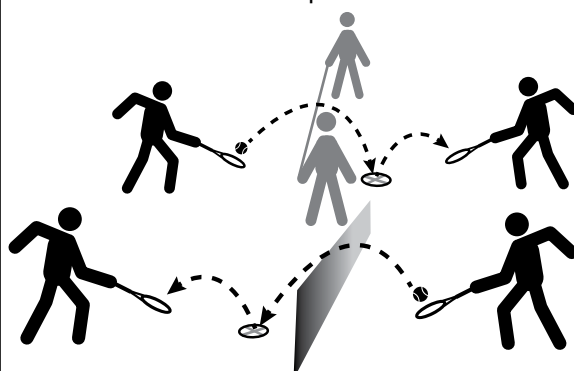
Tematický celok: Tenis

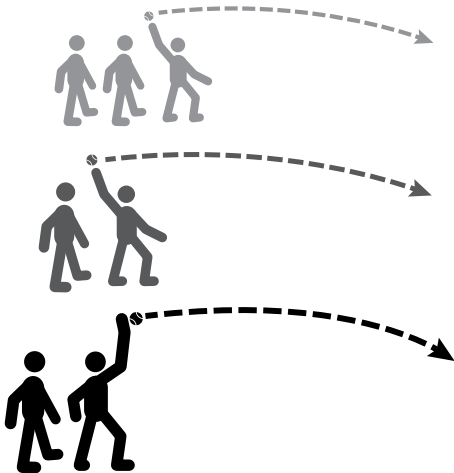
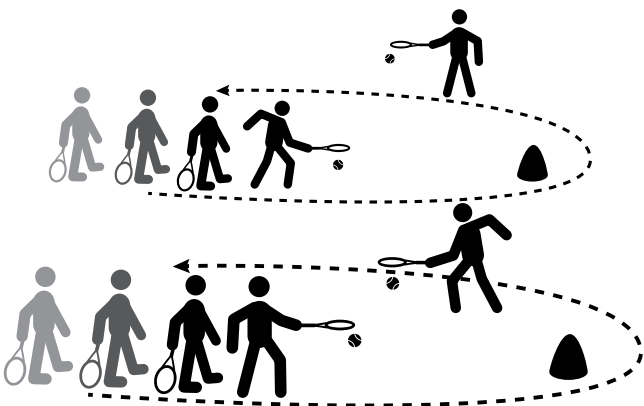
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

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 vyučovacou hodinou.	Dvojrad	
7'	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie. Hra: Naháňačka v menšom ohraničenom území znožnými poskokmi.  cca 10 m	Naháňačka v menšom ohraničenom území znožnými poskokmi. Žiak, ktorý chytá má v ruke loptičku a musí sa ňou dotknúť iného žiaka, ktorý ďalej chytá. Kto beží a nemá nohy pri sebe, chytá.	
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem.  Cvičenie 2 Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. 	Loptičku odbíjame 3x nahor, necháme loptu spadnúť a následne pokračujeme udieraním do zeme 3 x. Bez toho aby sme prerušili odbíjanie, znovu pokračujeme odbíjaním nahor. Dvaja hráči proti sebe odbíjajú loptičku ponad sieť alebo inú prekážku s cieľom trafiť terč, ktorý je umiestnený v bode dopadu (predpoklad. bod) na súperovej strane. Priestor nemusí byť ohraničený čiarami.	Súťaž: Kto trafiť terčik má bod (hrá sa na body, čas).

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 3 Súťaž: Hod loptičkou na diaľku. 	Hádže sa vždy len jedným smerom, cvičenie opakujeme aj nehrajúcou pažou. Pri veľkom počte žiakov môžeme hádzať po skupinkách.	
		Cvičenie 4 Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. 	Súťaž formou štafety družstiev s odbíjaním loptičky raketou o zem počas presunu.	
5'	Záverečná časť	Strečing, natáhovacie cvičenia.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[7]

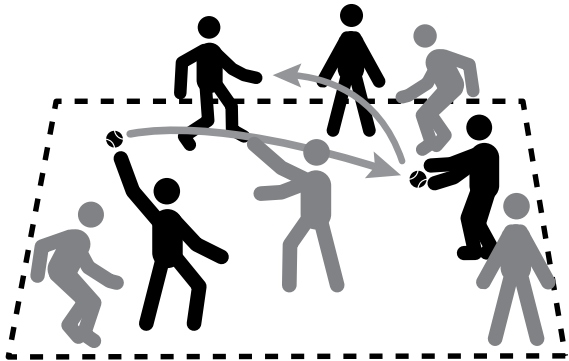
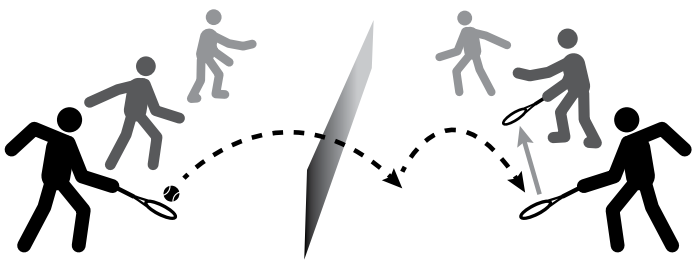
Tematický celok: Tenis

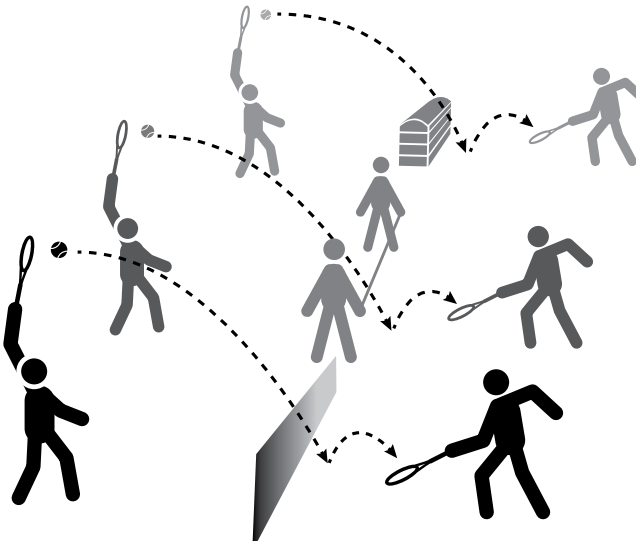
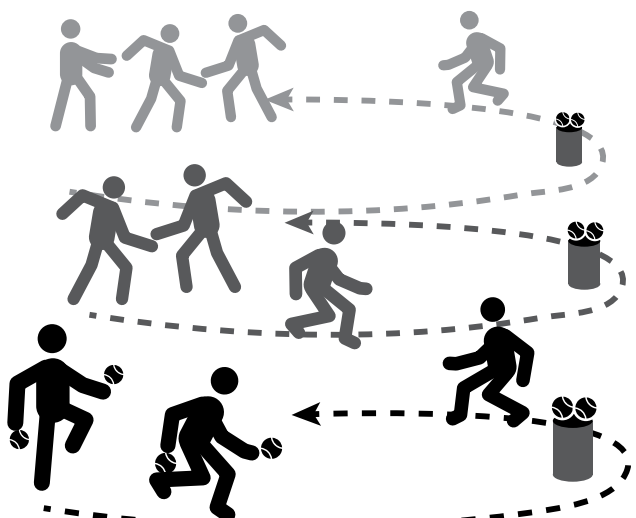
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

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 vyučovacou hodinou.	Dvojrad	
7'	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie Hra: Dve družstvá na 5 prihrávk. 	Žiaci vytvoria 2 družstvá, obe sa nachádzajú v ohraničenom území. Jedno družstvo dostane loptičku a snaží sa medzi sebou prihrávať loptičku hádzaním rukou tak, aby loptička nespadla na zem, alebo aby ju nezískalo súperove družstvo.	Ak niektoré družstvo si 5 x prihrá za sebou získava bod.
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 	Dve družstvá proti sebe na ohraničenom území predelenom sieťou alebo inou prekážkou. Snaha jednotlivých členov družstva je odbiť loptičku raketou ponad sieť na súperovu polovicu tak aby ju nechytil. Družstvo má k dispozícii len 1 raketu a strieda si ju.	

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 2 Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. 	Začiatok hry je vždy úderom zhora. Ihrisko nemusí byť ohraničené, stačí sieť alebo iná prekážka. Každá dvojica si počíta nahlas, koľkokrát sa podarí prehodiť loptičku ponad prekážku bez pokazenia.	
		Cvičenie 3 	Každé družstvo má 2 tenisové loptičky. Prvý člen družstva na povel vybehne a na určenú métu položí 2 loptičky. Vráti sa čo najrýchlejšie späť a tleskne ďalšiemu členovi svojho družstva po ruke. Ten vybieha, zoberie loptičky a podá ich ďalšiemu. Činnosť sa opakuje, kým sa všetci členovia družstva nevymenia.	
5'	Záverečná časť	Strečing, natáhovacie cvičenia.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[8]

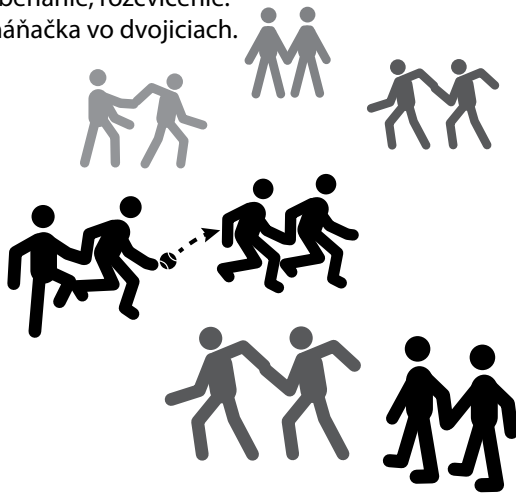
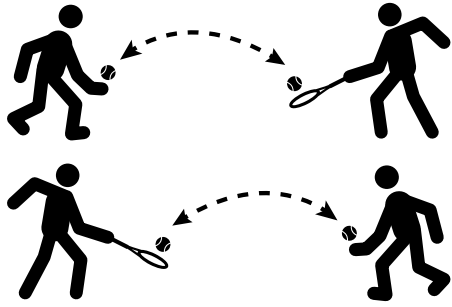
Tematický celok: Tenis

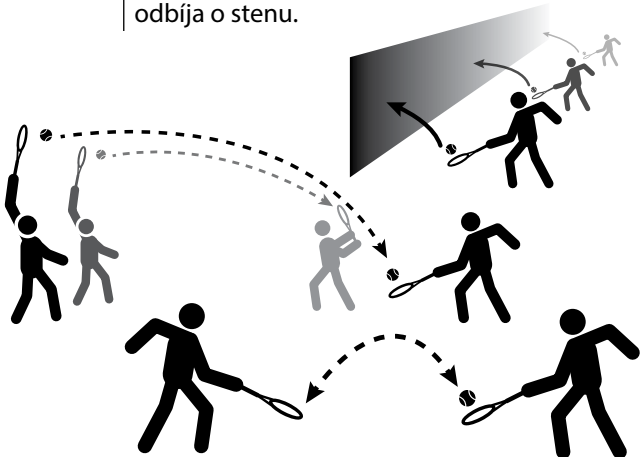
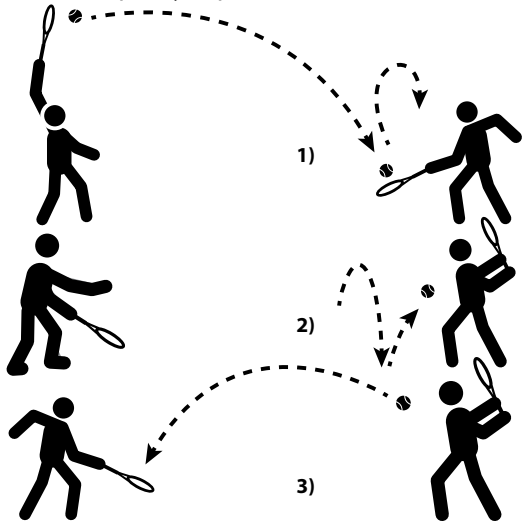
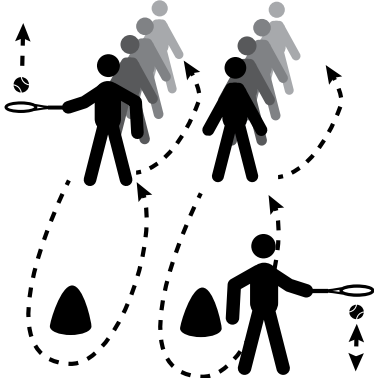
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

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 vyučovacou hodinou.	Dvojrad	
7'	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie. Naháňačka vo dvojiciach. 	Jeden žiak z dvojice drží tenisovú loptičku, ktorou sa musí dotknúť inej dvojice. Žiaci sa držia pri naháňačke za ruky (predlaktie).	
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou 	Počas driblingu idú žiaci na znamenie učiteľa pomaly do drepu a späť do stoja. Cvičenie vykonávame pravou potom ľavou rukou.	
		Cvičenie 2 Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov 	Dvojice – vzdialenosť 2-3m. Jeden nadhadzuje rukou nepravidelne do oboch strán druhému žiakovi. Ten reaguje a odbíja loptičku raketou bez dopadu na zem (z voleja) späť do rúk nadhadzujúcemu žiakovi.	Nadhod zdola, bez prekážky medzi žiakmi, i bez ohraničenia. Dôležité je zdôrazovať len nastavenie rakety. Po 10 pokusoch sa žiaci vymenia.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 3 Volejová výmena vo dvojiciach. Žiaci sa snažia vo dvojiciach prihrávať si loptičku raketou bez dopadu na zem (z voleja). Kto nemá dvojicu odbíja o stenu. 		Súťaž: Ktorá z dvojíc odbije súvisle bez prerušenia najviac vyhráva.
		Cvičenie 4 Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi. 	Medzi „prvým“ a „druhým“ úderom jedného žiaka loptička padá 1x na zem. Prilietajúcu loptičku odbije žiak najskôr mierne pred seba (stlmenie) a následne ju odohrá po jednom dopade súperovi ďalším úderom. Ten opakuje to isté.	
		Cvičenie 5 Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov. 	Počas behu každý žiak odbíja loptičku na rakete smerom nahor a späť smerom nadol. Každé družstvo má jednu raketu a jednu loptičku.	
5'	Záverečná časť	Strečing, natáhovacie cvičenia.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[9]

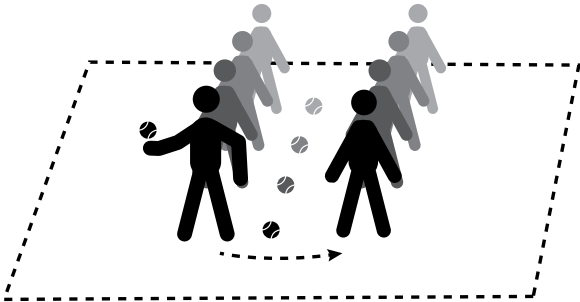
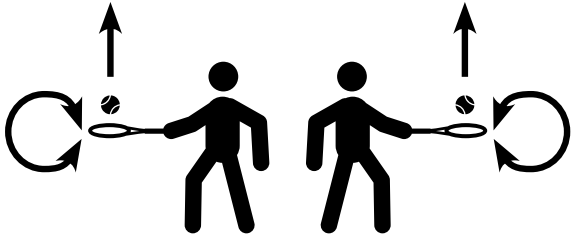
Tematický celok: Tenis

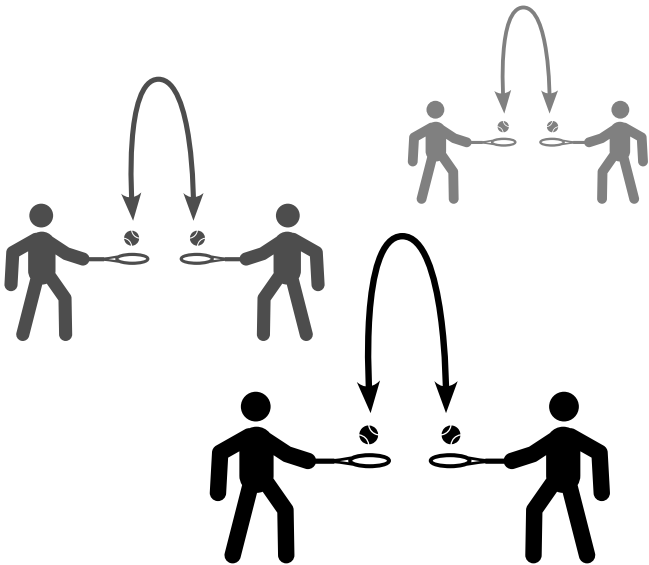
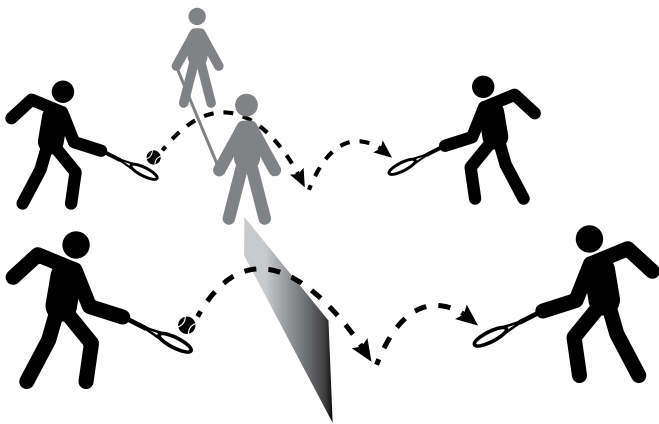
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

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 vyučovacou hodinou.	Dvojrad	
7'	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie Hra: Naháňačka červený a čierny s tenisovými loptičkami. 	Žiaci stoja v dvoch radoch vždy dvaja oproti sebe na vzdialenosť asi 2m. Jeden rad sú červení a druhý rad čierni. Žiaci, ktorých učiteľ nahlas „vyvolá“ rýchlo dvihnú loptičku, ktorá je presne medzi každou dvojicou a snažia sa s ňou rýchlo dobehnúť a dotknúť sa svojho „súpera“ po určenú hranicu.	
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom na hor 	Žiak pravidelne odbíja loptičku na rakete smerom nahor a zároveň mení po každom odbití úderovú stranu rakety vytáčaním zápästia. Počas odbíjania môžu žiaci meniť polohu: do drepu, stáť na jednej nohe a pod.	

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	Cvičenie 2 Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. 	Žiaci sa musia pravidelne striedať v odbíjaní a počítajú si počet odbití.	
		Cvičenie 3 Hra na body do 10 vo dvojiciach (Turnaj). 	Súvislá hra vo dvojiciach na ohraničenom ihrisku s prekážkou (sieť, čiara, švihadlo) na počítanie. Loptička môže na súperovu polovicu dopadnúť len raz. (ako v pravidlách tenisu). Dvojice po odohratí meníme, aby odohrali žiaci o najviac „zápasov“.	
5´	Záverečná časť	Strečing, natáhovacie cvičenia.		

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[10]

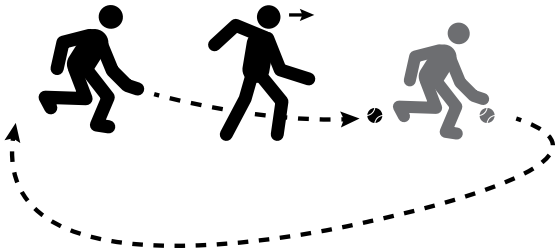
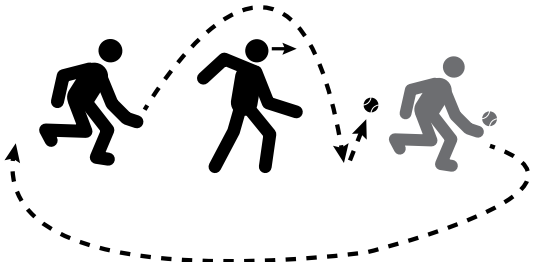
Tematický celok: Tenis

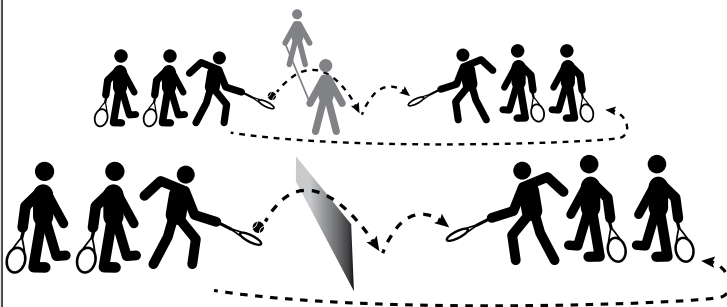
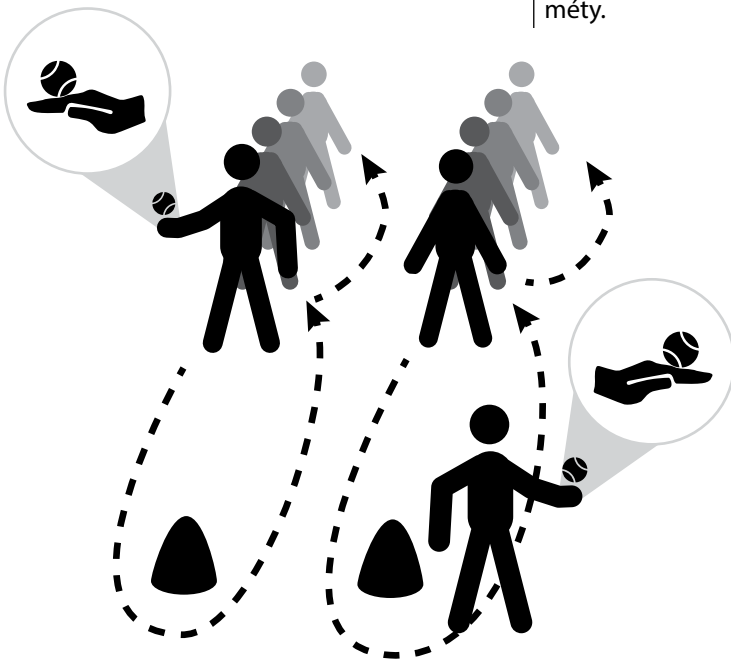
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

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 vyučovacou hodinou.	Dvojrad	
7'	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie. Dobíhanie loptičky. 	Dvaja žiaci stoja za sebou vo vzdialenosti 1-2 m otočení rovnakým smerom. „Zadný“ žiak má loptičku v ruke a zakotúľa ju smerom ku „prednému“ žiakovi, ktorý pozerá len pred seba! Ten reaguje zrakom a snaží sa čo najrýchlejšie loptičku dobehnúť, dvihnúť a priniesť späť. Po každom pokuse si žiaci vymieňajú úlohy.	
			Obdobné cvičenie ako predchádzajúce s tým rozdielom, že „zadný“ žiak loptičku hádže spodným oblúkom ponad predného, ktorý sa ju snaží chytiť po jednom dopade na zem.	

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Kolotoč. 	Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Pokúsime sa vytvoriť 2-3 ihriská, na každom maximálne 8-10 žiakov. Každý žiak (hrá) sa snaží prehodiť úderom raketou loptičku na stranu súpera a zaradiť sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Hra pokračuje, dovtedy kým je loptička v hre.	Na každom stanovišti (ihrisku) sa počíta koľkokrát preletí loptička ponad sieť bez pokazenia.
		Cvičenie 2 Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky. 	Každý žiak si musí položiť loptičku na ruku, až potom môže bežať okolo méty.	Súťaž: Vyhráva to družstvo, ktorého členovia najrýchlejšie obehnú métu s položenou loptičkou na ruke.
5'	Záverečná časť	Strečing, natáhovacie cvičenia.		