

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 10

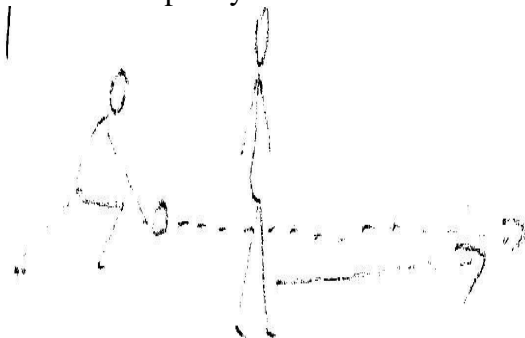
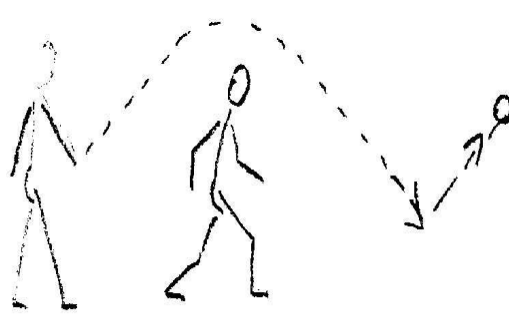
Tematický celok: Tenis

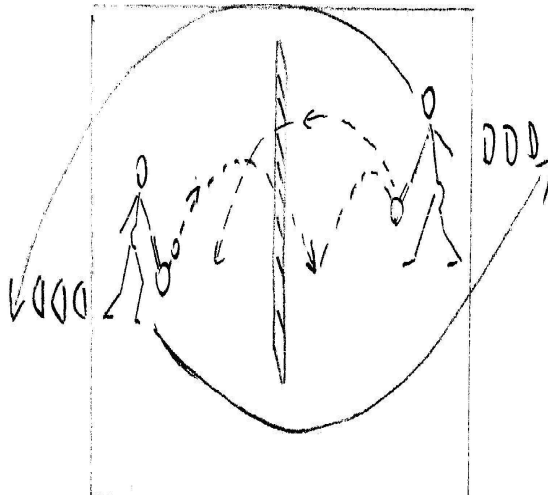
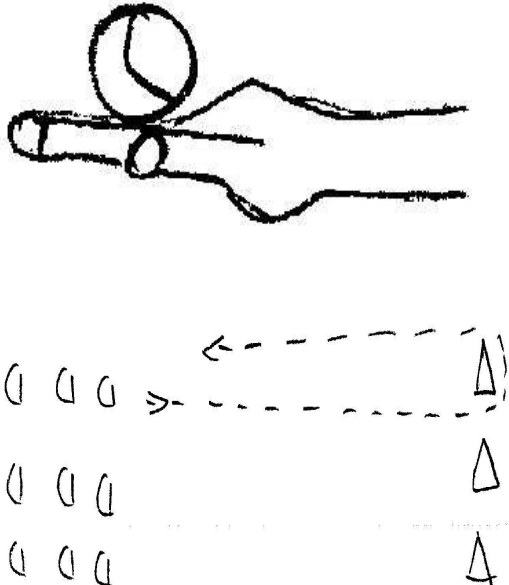
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

Počet detí: cca 20

Priestor: telocvičňa, ihrisko, školský dvor

Materiálne zabezpečenie: 20 ks tenisových 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 Dobíhanie loptičky 	Dvaja žiaci stoja za sebou vo vzdialenosti 1-2m otočení rovnakým smerom. „Zadný“ žiak má loptičku v ruke a zakotúľa ju smerom ku „prednému“ žiakovi, ktorý pozerá len <u>pred seba!</u> 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.	

25	Hlavná časť	<p>Cvičenie 1 Kolotoč</p>  <p>Cvičenie 2 Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky</p> 	<p>Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Pokúsime sa vytvoriť 2-3 ihriská, na každom maximálne 8-10 žiakov ň. Každý žiak (hráč) 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.</p> <p>Každý žiak si musí položiť loptičku na ruku, až potom môže bežať okolo méty.</p>	<p>Na každom stanovišti (ihrisku) sa počíta koľkokrát preletí loptička ponad sieť bez pokazenia.</p> <p>Súťaž: Vyhráva to družstvo, ktorého členovia najrýchlejšie obehnú métu s položenou loptičkou na ruke.</p>
5	Záverečná časť	<p>Strečing, natáhovacie cvičenia.</p>		