

## PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 1

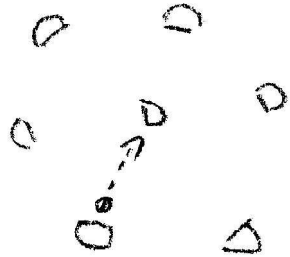
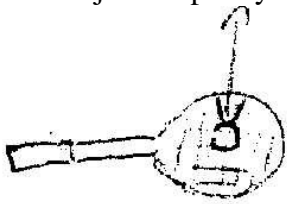

Tematický celok: Tenis


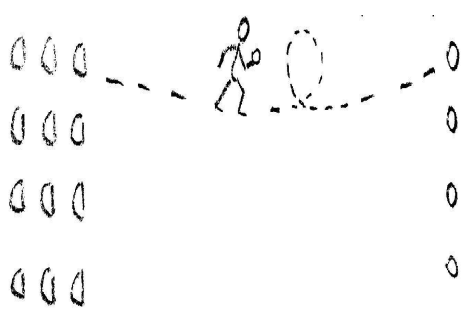
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

Počet detí: cca 20

Priestor: telocvičňa, ihrisko, školský dvor

Materiálne zabezpečenie: 20 ks tenisových 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 Vybíjaná - s penovou loptičkou 	Žiaci stoja v kruhu v skupinách po 5 – 6 žiakov. Veľkosť kruhu cca 5m, jeden žiak stojí v strede a ostatní sa ho snažia trafiť. Kto ho trafi ten ho strieda.	
25	Hlavná časť	<b>Cvičenie 1</b> Súvislé odbíjanie loptičky na rakete   <b>Cvičenie 2</b> 	Vo dvojiciach oproti sebe, vzdialenosť cca 5m. Jeden žiak loptičku nadhadzuje, druhý ju späť odbíja po 1 dopade na zem.	Úlohou je odbiť 10 krát pravou/ľavou rukou.  Odbíjanie raketou forhendovou stranou. Výmena po 5 – 6 pokusoch. Obmena cvičenia : bekhendová strana.

		<p><b>Cvičenie 3</b></p>  <p><b>Cvičenie 4</b> Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou</p> 	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Cvičenie možno sťažiť otočkou v strede, behom vzad, preskokom cez prekážku a pod.</p>
5	Záverečná časť	Strečing, uvoľňovacie cvičenia, vyhodnotenie hodiny.		