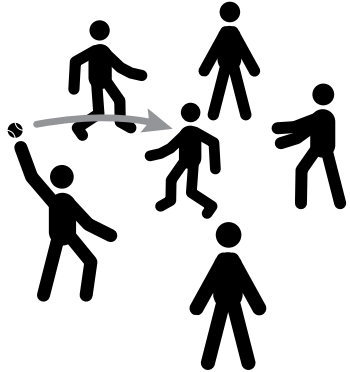
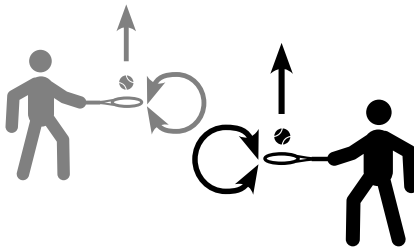
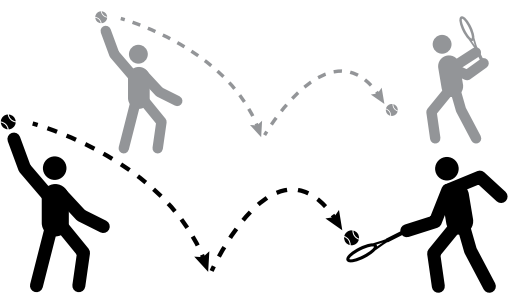
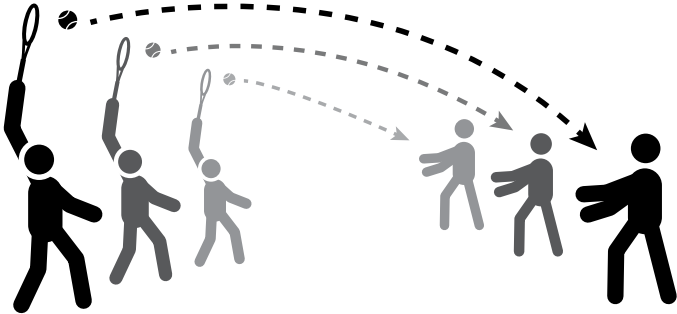
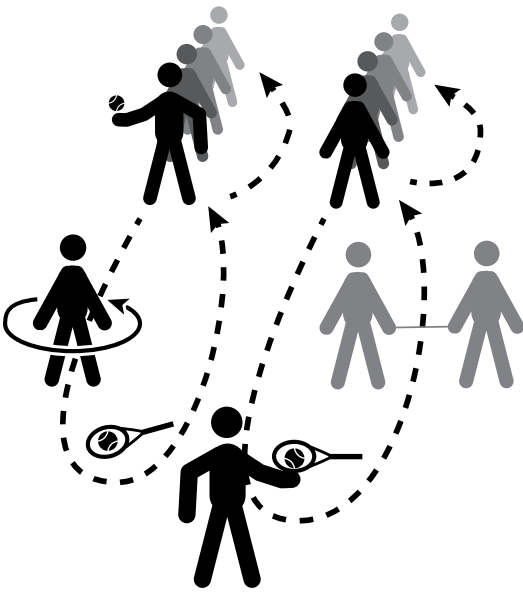


PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[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	<p>Cvičenie 3</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>Cvičenie 4 Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou.</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	<p>Strečing, uvoľňovacie cvičenia, vyhodnotenie hodiny.</p>		