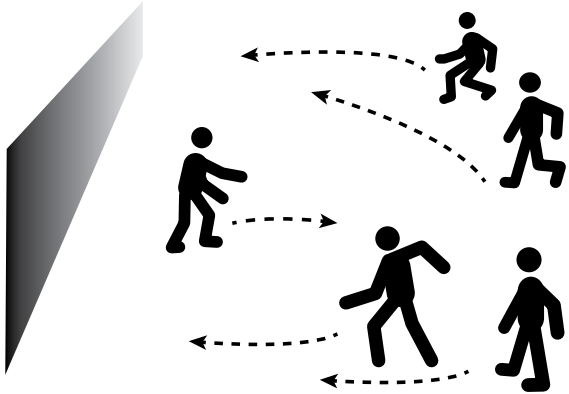
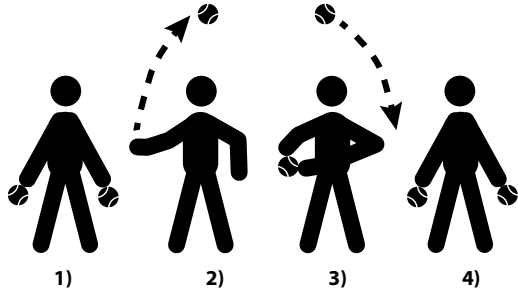
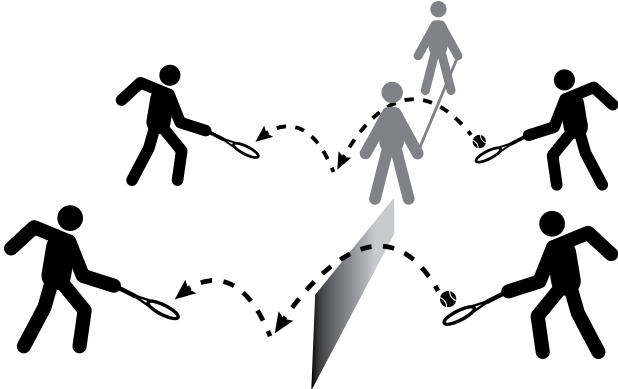
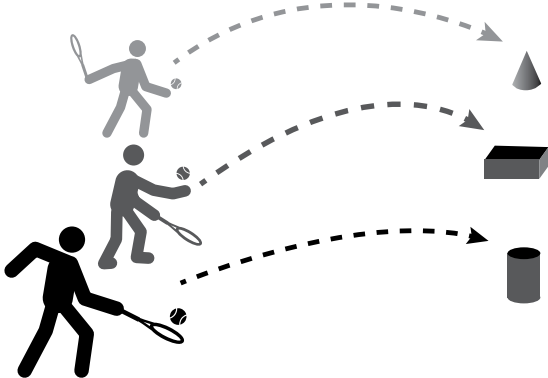
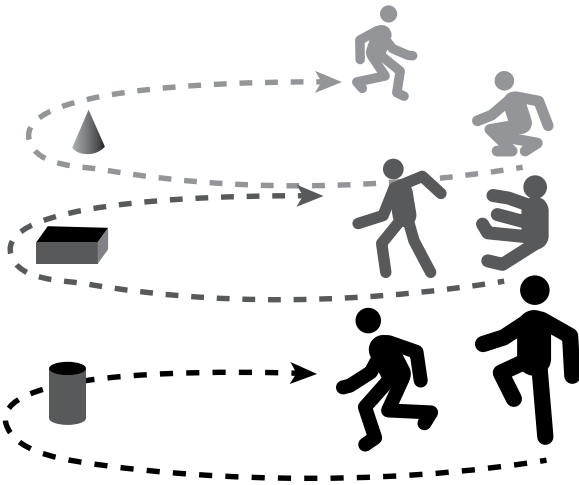


PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[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	Rozbehovanie, 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 chytil (rybku) stáva sa rybárom.
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Žonglovanie s dvomi loptičkami a rukami. 	Žiak drží v každej ruke jednu loptičku. Žonglovanie začína vyhodnotením 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	<p>Cvičenie 2</p> 	<p>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.</p>	<p>Súťaž: Dvojice si nahlas počítajú koľko krát prehodia loptičku bez pokazenia. Víťazí dvojica s najväčším počtom opakovaní.</p>
		<p>Cvičenie 3 Úder raketou do loptičky na terč.</p> 	<p>Vytvoríme 2 družstvá medzi ktoré postavíme akýkoľvek terč (kužele, škatule, kôš na lopty). Najskôr triafa 1 družstvo – učiteľ počíta počet zásahov, potom druhé družstvo.</p>	<p>Miesto terča môžeme vymedziť územie kde musí lopta dopadnúť.</p>
		<p>Cvičenie 4 Štarty z rôznych polôh na povel.</p> 	<p>Polohy: Drep, sed, ľah na bruchu, ľah na chrbte, stoj na 1 nohe a pod. Bežať po stanovenú métu.</p>	<p>Súťaž: Jednotlivci, družstvá kto skôr dosiahne métu.</p>
5'	Záverečná časť	<p>Strečing, uvoľňovacie cvičenia, vyhodnotenie hodiny.</p>		