

## PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 2

Tematický celok: Tenis

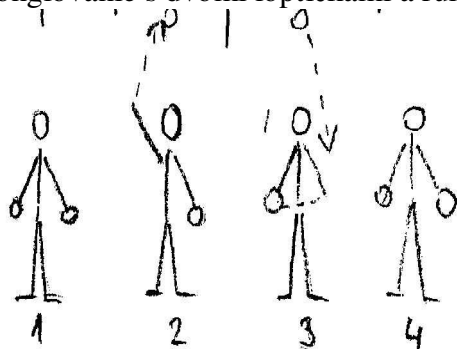
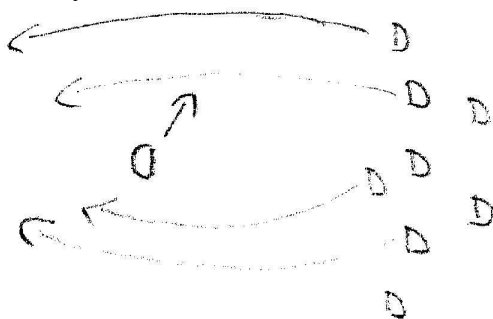
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

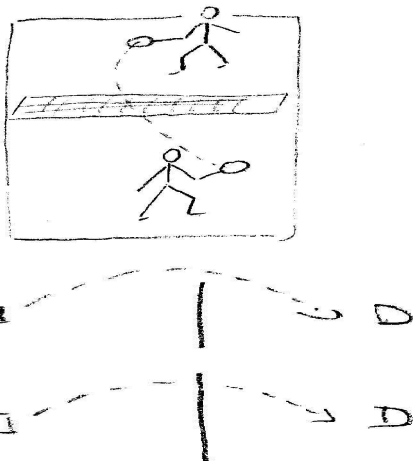
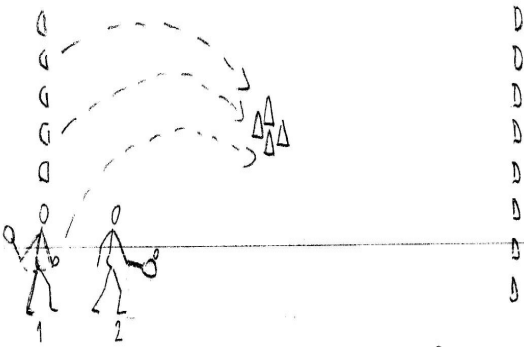
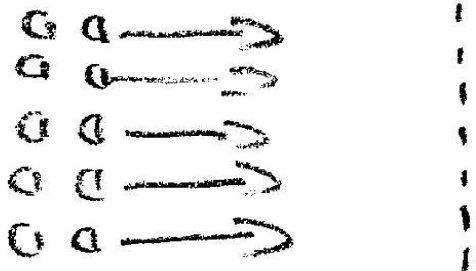
Počet detí: cca 20

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 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	<b>Cvičenie 1</b> 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 rýchlость žonglovania zvyšujeme. <u>Súťaž</u> : na povel začnú všetci žonglovať, kto najdlhšie vydrží je víťaz



		<p><b>Cvičenie 2</b></p>  <p><b>Cvičenie 3</b> Úder raketou do loptičky na terč</p>  <p><b>Cvičenie 4</b> Štarty z rôznych polôh na povel</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>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>Polohy: Drep, sed, ľah na bruchu, ľah na chrbte, stoj na 1 nohe a pod. Bežať po stanovenú métu.</p>	<p><b>Súťaž:</b> Dvojice si nahlas počítajú koľko krát prehodia loptičku bez pokazenia. Víťazí dvojica s najväčším počtom opakovaní.</p> <p>Miesto terča môžeme vymedziť územie kde musí lopta dopadnúť.</p> <p><b>Súťaž:</b> Jednotlivci, družstvá kto skôr dosiahne métu.</p>
5	Záverečná časť	Strečing, uvoľňovacie cvičenia, vyhodnotenie hodiny		