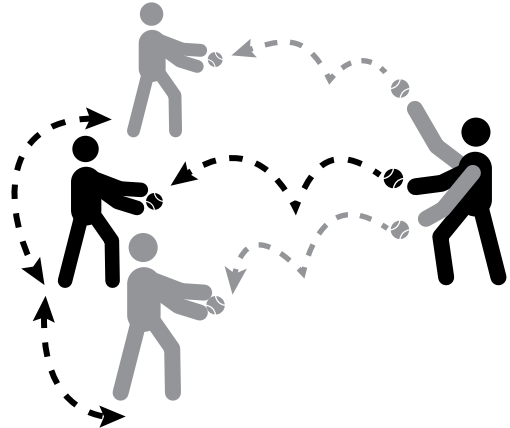
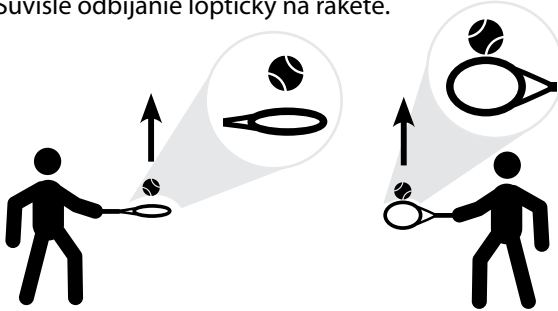
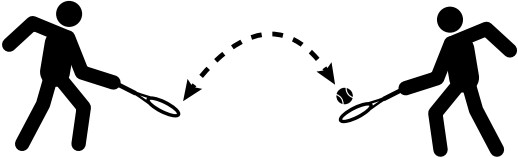
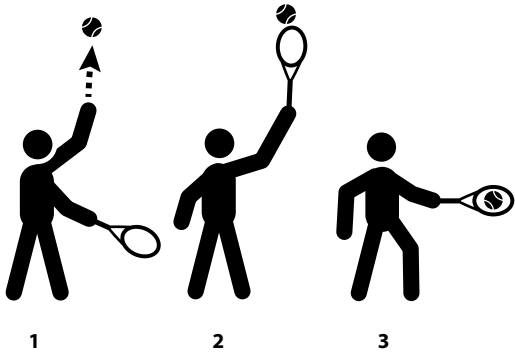
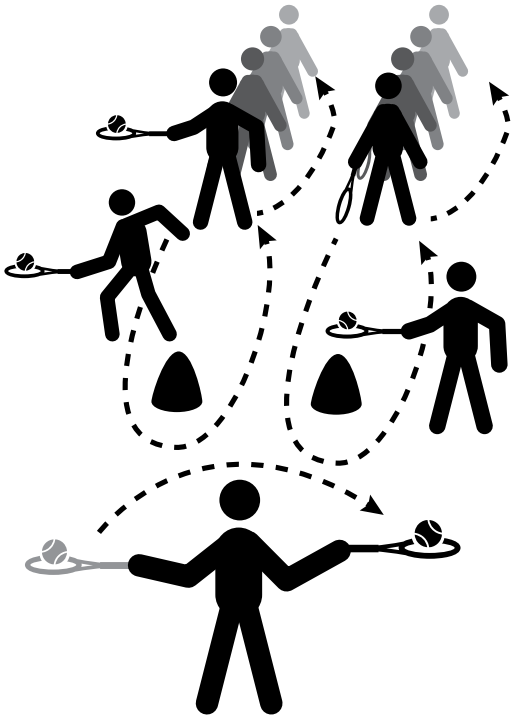


PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[3]

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	Rozbehanie, rozcvičenie. 	Dvaja žiaci stoja v ľubovoľnom priestore, vzdialení od seba asi na 2 m. Jeden žiak loptičku voľne odhodí spodným oblúkom (smerom hore) akýmkoľvek smerom. Druhý žiak sa ju snaží chytiť po jednom dopade.	
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. 	Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom.	Môžeme určiť interval zaradenia odbitia rámom napr.: 3 x výpletom a 1 x rámom.
		Cvičenie 2 	Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Vzdialenosť 2 – 3m	Súťaž: Ktorá dvojica najviac odrazí loptičku bez pokazenia (padnutia na zem) vyhráva.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<p>Cvičenie 3 Tlmenie loptičky na rakete.</p>  <p>1 2 3</p>	<p>Každý žiak má raketu a loptičku. Nehrajúcou rukou si voľne vyhodí loptičku kolmo nad seba asi – do výšky 1 – 2 m a raketou sa ju pokúša dostať na raketu bez odrazu na výplete.</p>	
		<p>Cvičenie 4 Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou.</p> 	<p>Štafeta s nosením loptičky na rakete, resp. vymieňaním loptičiek.</p>	<p>Súťaž: Vytvoríme 2 - 4 družstvá. Každé z nich má 1 loptičku, ktorú si po prebehnutí určitej dráhy podávajú. 1 – raketu drží v pravej ruke, pri méte vymení 2 – raketu drží v ľavej ruke. Víťazí družstvo, ktoré splní úlohu najskôr.</p>
5'	Záverečná časť	Strečing, natáhovacie cvičenia.		