

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 3

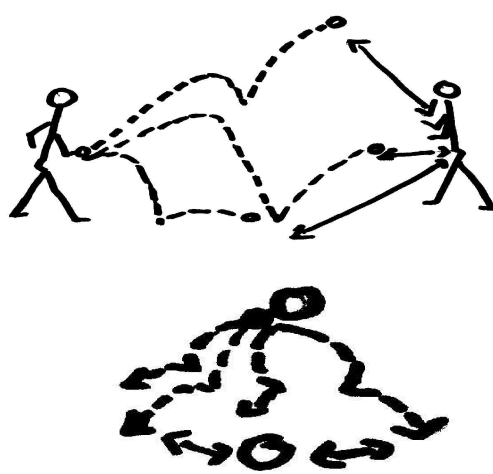
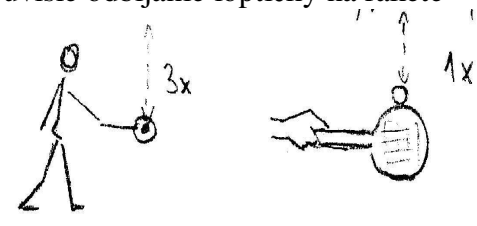
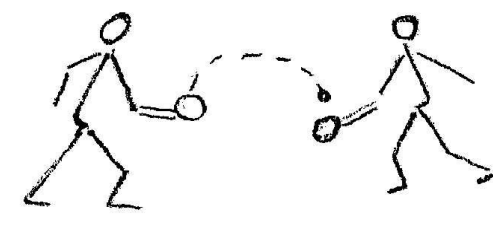
Tematický celok: Tenis

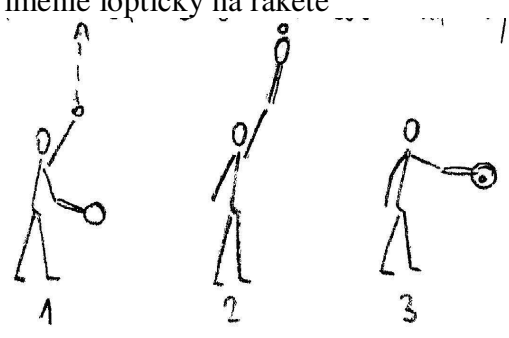
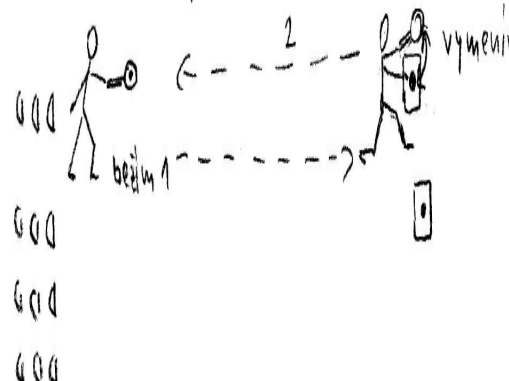
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

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 vyučovacíu hodinou	Dvojrad	
7	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie 	Dvaja žiaci stoja v ľubovoľnom priestore, vzdialení od seba asi na 2m. 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  Cvičenie 2 	Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Vzdialenosť 2 – 3m	Môžeme určiť interval zaradenia odbitia rámom napr.: 3 x výpletom a 1 x rámom. <u>Súťaž:</u> Ktorá dvojica najviac odrazí loptičku bez pokazenia (padnutia na zem)vyhráva.

		<p>Cvičenie 3 Tlmenie loptičky na rakete</p>  <p>Cvičenie 4 Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou</p> 	<p>Každý žiak má raketu a loptičku. Nehrajúcou ruko si voľne vyhodí loptičku kolmo nad seba asi – do výšky 1 – 2m a raketou sa ju pokúša dostať na raketu bez odrazu na výplete.</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.		