

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 4

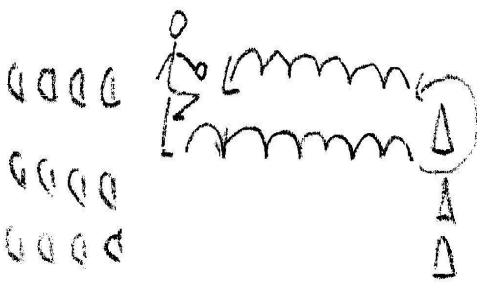
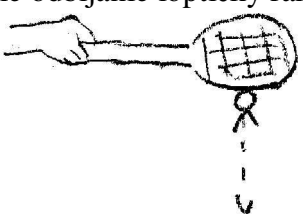
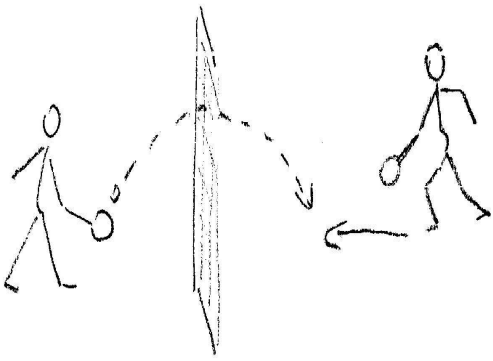
Tematický celok: Tenis

Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

Počet detí: cca 20

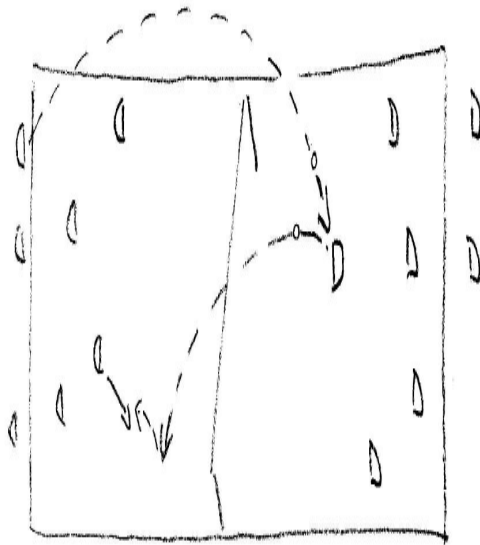
Priestor: telocvičňa, ihrisko, školský dvor

Materiálne zabezpečenie: 20 ks tenisových rakiet s loptičkami

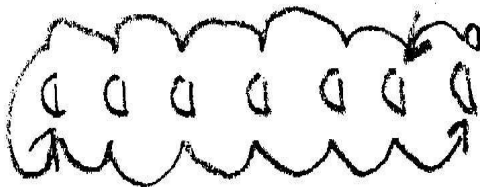
čas	časť	obsah vyučovacej hodiny	organizácia	poznámky
3	Úvodná časť	Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou	Dvojrad	
7	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie 	Súťaž družstiev v skákaní okolo mét. Vytvoríme niekoľko družstiev a postavíme méty. Všetci členovia družstva musia postupne odskákať na 1 nohe okolo méty. Ktoré družstvo splní úlohu ako prvé víťazí.	Štafetová forma súťaže – odovzdávanie loptičky, rakety.
25	Hlavná časť	Cvičenie 1 Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol  Cvičenie 2 	Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom. Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach <u>len jednou stranou</u> (forhend, bekhend).	<u>Súťaž</u> : Kto urobí najviac pokusov za sebou.

Cvičenie 3

Hra: Naháňačka s raketami a penovou loptičkou

**Cvičenie 4**

Podávanie tenisových loptičiek v družstvách



Vytvoríme 2 družstvá, prípadne viac vo väčšom priestore. V strede medzi družstvami je prekážka. Hráč, ktorý hru začína sa snaží z určenej hranice odraziť loptičku čo najďalej ponad prekážku. Druhé družstvo loptičku chytá a z toho miesta naspäť odráža. Členovia družstva sa musia postupne striedať. Družstvo, ktorému neprejde loptička ponad prekážku, stráca bod.

Vytvoríme 2 – 3 viacpočetné družstvá, každé bude mať 1 loptičku, ktorú si na povel podáva vedľa tela. Vyhráva to družstvo, ktoré splní úlohu ako prvé.

5

**Záverečná
časť**

Strečing, naťahovacie cvičenia