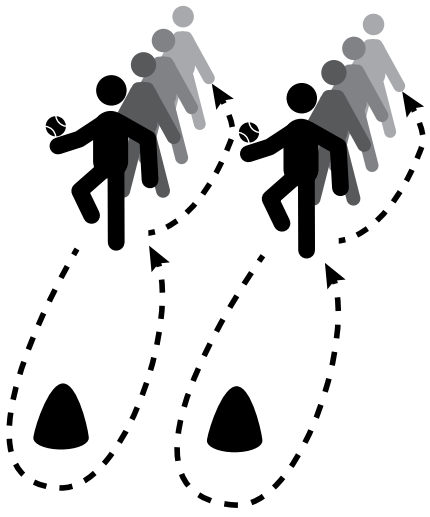
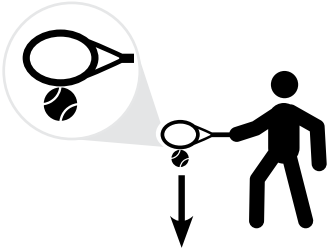
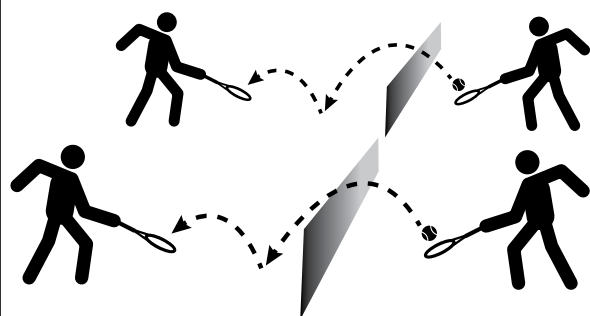
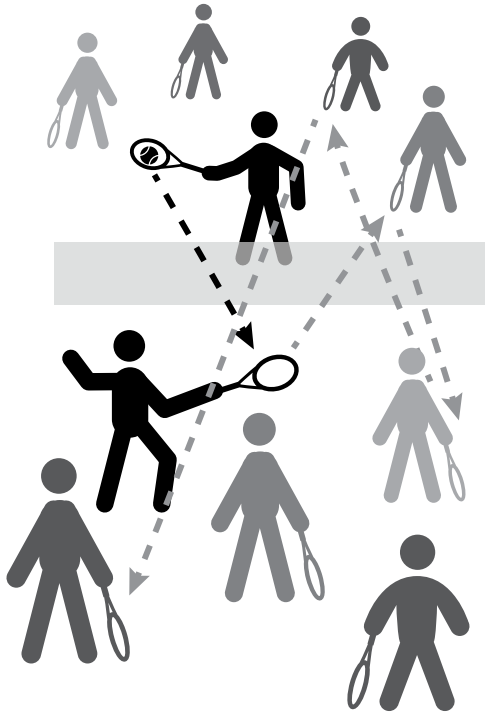



PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[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 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. 	Súťaž družstiev v skákaní okolo méty. Vytvoríme niekoľko družstiev a postavíme méty. Všetci členovia družstva musia postupne odskákať na 1 nohu 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. 	Odbíjanie loptičky rámom rakety smerom nadol.	Súťaž: Kto urobí najviac pokusov za sebou.
		Cvičenie 2 	Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend).	

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<p>Cvičenie 3 Naháňačka s raketami a penovou loptičkou.</p> 	<p>Vytvoríme 2 družstvá, prípadne viac vo vašom priestore. V strede medzi družstvami je prekážka. Hrá, 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.</p>	
		<p>Cvičenie 4 Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.</p> 	<p>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.</p>	
5´	Záverečná časť	Strečing, natáhovacie cvičenia.		