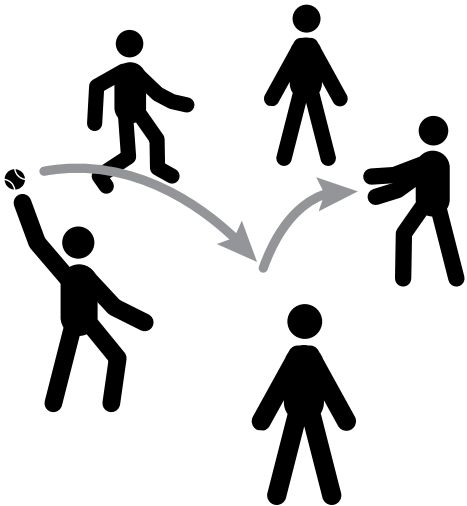
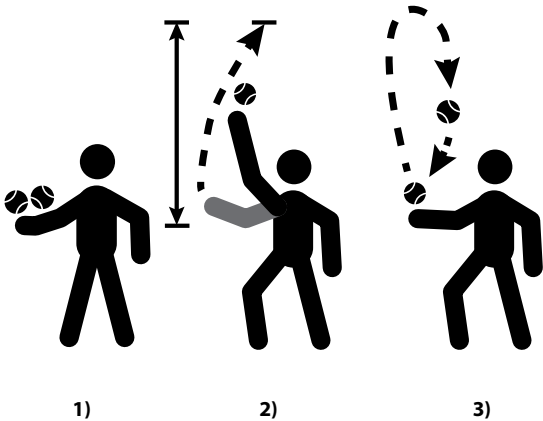
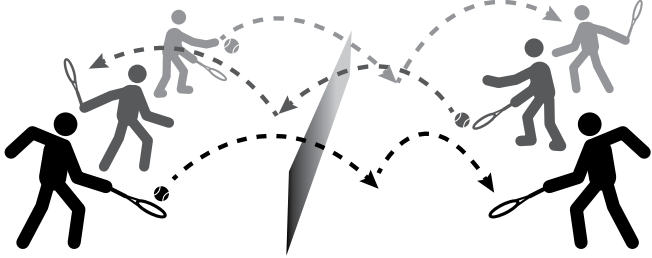
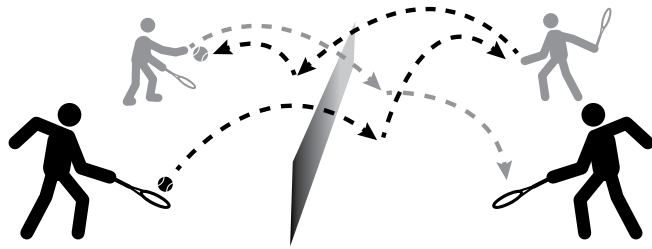
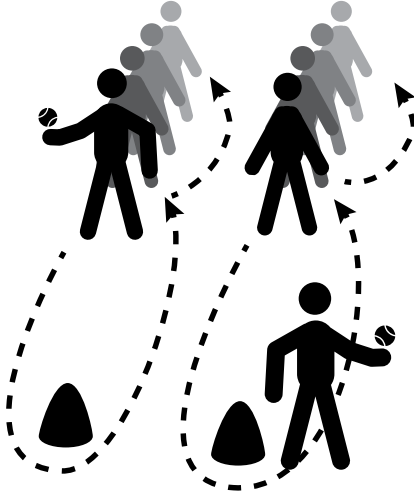


PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[5]

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. Hra: Hádzanie loptičky o zem v kruhu. 	Maximálne 5 – 6 žiakov stojí v kruhu a hádžu si loptičku ľubovoľnému žiakovi o zem. Kto nechytí loptičku (vypadne mu), obehne 2 kolá okolo kruhu, v ktorom hrajú danú hru a hra pokračuje ďalej.	
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. 	Žiak drží v ľubovonej ruke dve loptičky. Jednu z nich vyhodí kolmo smerom nahor a tesne pred tým, ako loptička dopadá naspäť do tej istej ruky, vyhadzuje druhú loptičku.	

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<p>Cvičenie 2 Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou.</p> 	<p>Dve družstvá hrajú proti sebe na ohraničenom území predelenom sieťou alebo inou prekážkou. (Malé tenisové ihrisko, veľké tenisové ihrisko, volejbalové ihrisko). Snaha jednotlivých členov družstva je prehodiť loptičku ponad sieť na súperovu polovicu tak aby ju nechytí. Bod družstvo získava vtedy, ak sa nepodarí družstvu loptičku chytiť maximálne po jednom dopade.</p>	<p>Všetci členovia družstva sa musia vystriedať, takže každé družstvo má k dispozícii jednu prihrávkou. Ak hodí niekto loptičku do autu alebo do siete, takisto stráca bod.</p>
		<p>Cvičenie 3 Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území (polovičné ihrisko).</p> 	<p>Hráči sa musia pravidelne striedať po každom údere ako v „ping - pongu“ Hra začína podaním zdola alebo zhora. Môže sa hrať na počítanie do 10. Podanie sa strieda po 2 bodoch.</p>	<p>Cvičenie je vhodné na rýchly turnaj dvojíc.</p>
		<p>Cvičenie 4 Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.</p> 	<p>Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky hore raketou počas presunu.</p>	<p>Cvičenie je vhodné na rýchly turnaj dvojíc.</p>
5'	Záverečná časť	Strečing, natáhovacie cvičenia.		