

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 5

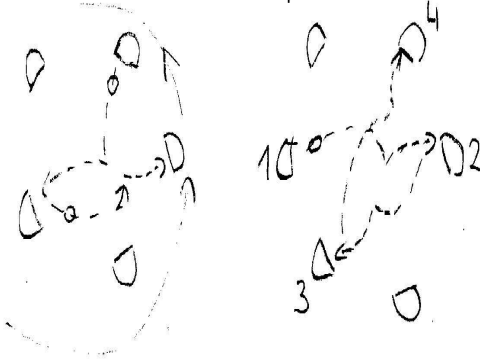
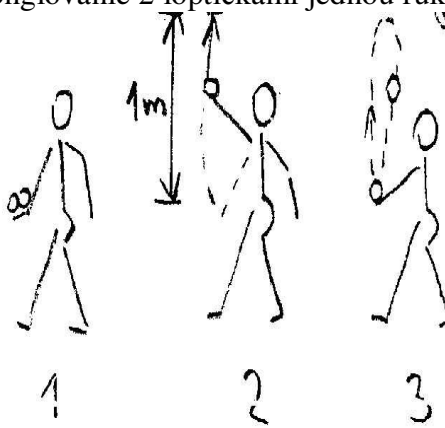
Tematický celok: Tenis

Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

Počet detí: cca 20

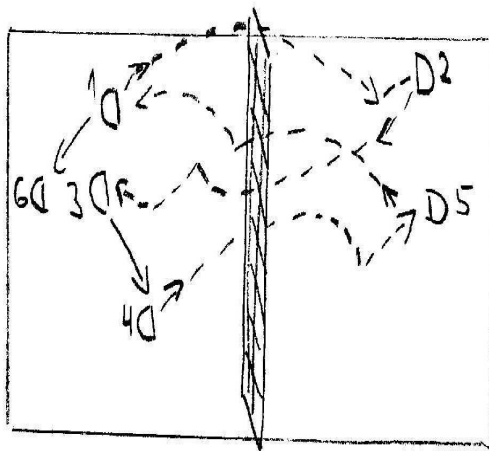
Priestor: telocvičňa, ihrisko, školský dvor

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 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 Žongľovanie 2 loptičkami jednou rukou 	Žiak drží v ľubovoľnej 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	

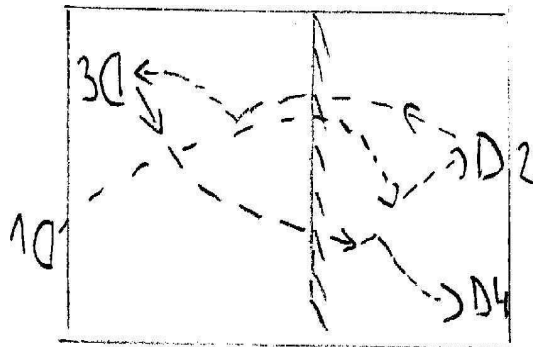
Cvičenie 2

Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou



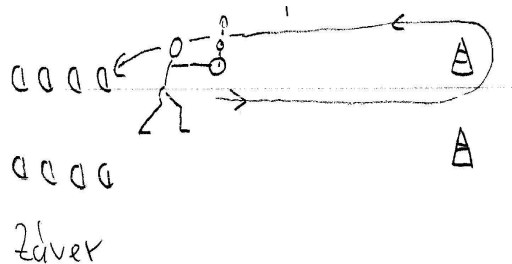
Cvičenie 3

Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území (polovičné ihrisko)



Cvičenie 4

Podávanie tenisových loptičiek v družstvách



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 nechytli. Bod družstvo získava vtedy, ak sa nepodarí družstvu loptičku chytiť maximálne po jednom dopade.

Hráči sa musia pravidelne striedať po každom údere ako v „ping - pong“ Hra začína podaním zdola alebo zhora. Môže sa hrať na počítanie do 10. Podanie sa strieda po 2 bodoch

Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky hore raketou počas presunu.

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.

Cvičenie je vhodné na rýchly turnaj dvojíc.