

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 6

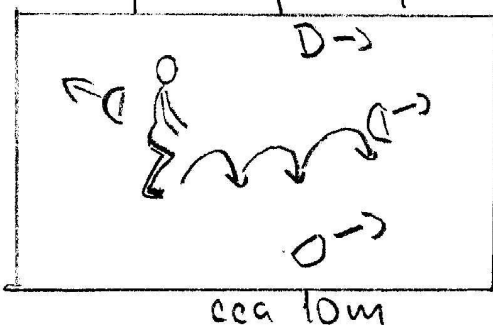
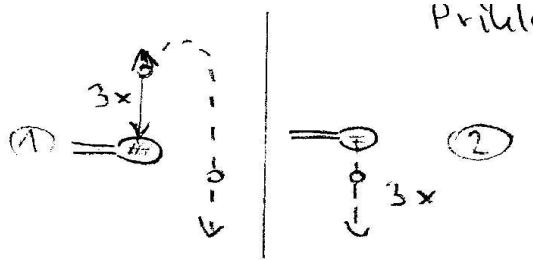
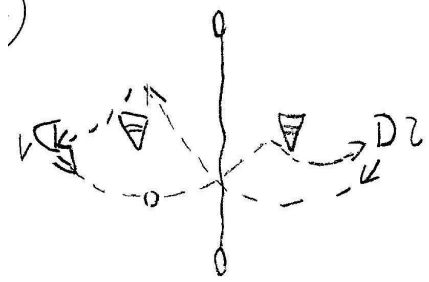
Tematický celok: Tenis

Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

Počet detí: cca 20

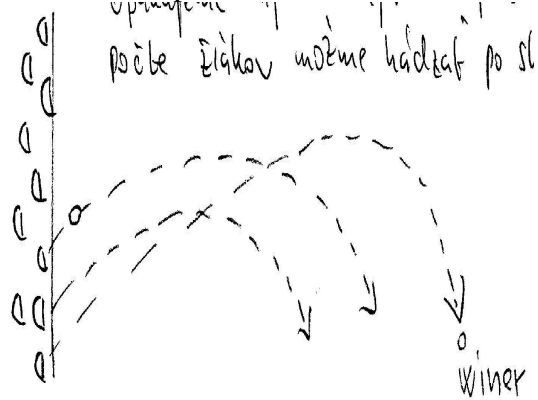
Priestor: telocvičňa, ihrisko, školský dvor

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: Naháňačka v menšom ohraničenom území znožnými poskokmi.  cca 10m	Naháňačka v menšom ohraničenom území znožnými poskokmi. Žiak, ktorý chytá má v ruke loptičku a musí sa ňou dotknúť iného žiaka, ktorý ďalej chytá. Kto beží a nemá nohy pri sebe, chytá.	
25	Hlavná časť	Cvičenie 1 Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem  Cvičenie 2 Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov 	Loptičku odbíjame 3x nahor, necháme loptu spadnúť a následne pokračujeme udieraním do zeme 3 x. Bez toho aby sme prerušili odbíjanie, znovu pokračujeme odbíjaním nahor. Dvaja hráči proti sebe odbíjajú loptičku ponad sieť alebo inú prekážku s cieľom trafiť terč, ktorý je umiestnený v bode dopadu (predpoklad. bod) na súperovej strane. Priestor nemusí byť ohraničený čiarami.	<u>Súťaž:</u> Kto trafi terčik ma bod (hrá sa na body, čas)

Cvičenie 3

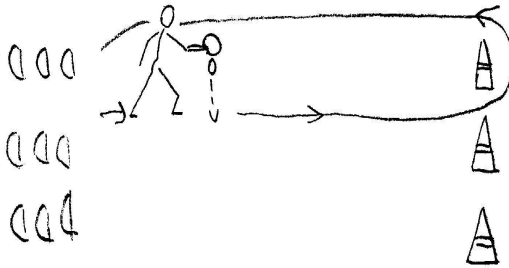
Súťaž: Hod loptičkou na diaľku



Hádzte sa vždy len jedným smerom, cvičenie opakujeme aj nehrajúcou pažou. Pri veľkom počte žiakov môžeme hádzať po skupinkách.

Cvičenie 4

Podávanie tenisových loptičiek v družstvách



Súťaž formou štafety družstiev s odbíjaním loptičky raketou o zem počas presunu.

5

Záverečná časť

Strečing, natáhovacie cvičenia.