

## PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 7

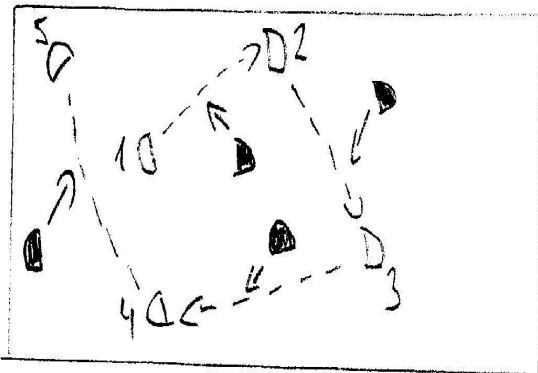
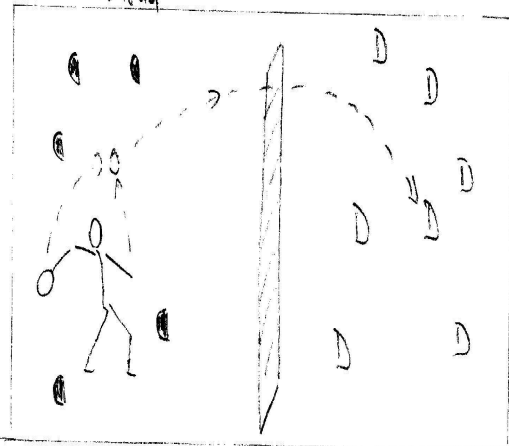
Tematický celok: Tenis

Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

Počet detí: cca 20

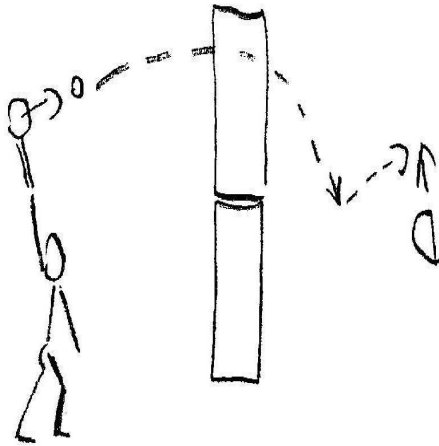
Priestor: telocvičňa, ihrisko, školský dvor

Materiálne zabezpečenie: 20 ks tenisových raket s loptičkami

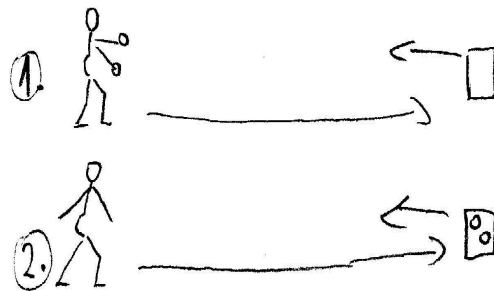
čas	časť	obsah vyučovacej hodiny	organizácia	poznámky
3	Úvodná časť	Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou	Dvojrad	
7	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie Hra: Dve družstvá na 5 prihrávk. 	Žiaci vytvoria 2 družstvá, obe sa nachádzajú v ohraničenom území. Jedno družstvo dostane loptičku a snaží sa medzi sebou prihrávať loptičku hádzaním rukou tak, aby loptička nespadla na zem, alebo aby ju nezískalo súperove družstvo.	Ak niektoré družstvo si 5 x prihrá za sebou získava bod.
25	Hlavná časť	Cvičenie 1 	Dve družstvá proti sebe na ohraničenom území predelenom sieťou alebo inou prekážkou. Snaha jednotlivých členov družstva je odbiť loptičku raketou ponad sieť na súperovu polovicu tak aby ju nechytil. Družstvo má k dispozícii len 1 raketu a strieda si ju.	

### Cvičenie 2

Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky



### Cvičenie 3



Začiatok hry je vždy úderom zhora. Ihrisko nemusí byť ohraničené, stačí sieť alebo iná prekážka. Každá dvojica si počíta nahlas, koľkokrát sa podarí prehodiť loptičku ponad prekážku bez pokazenia.

Každé družstvo má 2 tenisové loptičky. Prvý člen družstva na povel vybehne a na určenú métu položí 2 loptičky. Vráti sa čo najrýchlejšie späť a tlesne ďalšiemu členovi svojho družstva po ruke. Ten vybieha, zoberie loptičky a podá ich ďalšiemu. Činnosť sa opakuje, kým sa všetci členovia družstva nevymenia.

5

Záverečná časť

Strečing, natáhovacie cvičenia.