

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 8


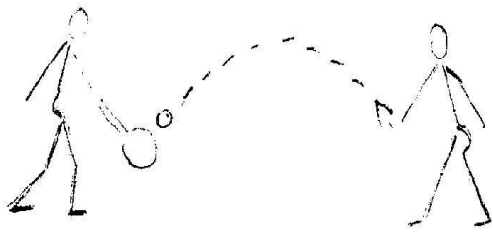
Tematický celok: Tenis

Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

Počet detí: cca 20

Priestor: telocvičňa, ihrisko, školský dvor

Materiálne zabezpečenie: 20 ks tenisových raket s loptičkami

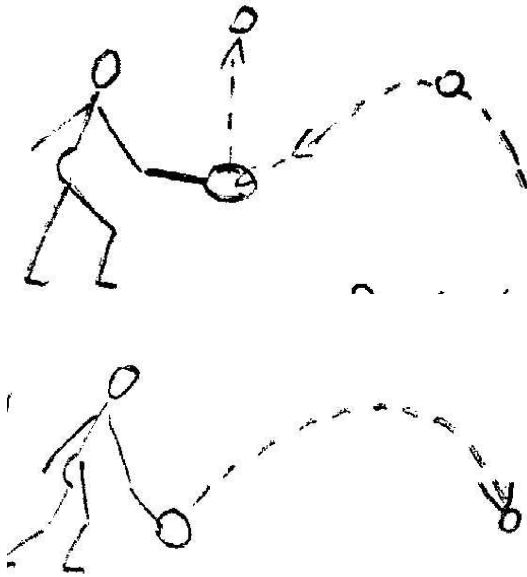
čas	časť	obsah vyučovacej hodiny	organizácia	poznámky
3	Úvodná časť	Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou	Dvojrad	
7	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie Naháňačka vo dvojiciach	Jeden žiak z dvojice drží tenisovú loptičku, ktorou sa musí dotknúť inej dvojice. Žiaci sa držia pri naháňačke za ruky (predlaktie).	
25	Hlavná časť	<p>Cvičenie 1 Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou</p>  <p>Cvičenie 2 Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov</p> 	<p>Počas driblingu idú žiaci na znamenie učiteľa pomaly do drepu a späť do stoja. Cvičenie vykonávame pravou potom ľavou rukou.</p> <p>Dvojice – vzdialenosť 2-3m. Jeden nadhadzuje rukou nepravidelne do oboch strán druhému žiakovi. Ten reaguje a odbíja loptičku raketou bez dopadu na zem (z voleja) späť do rúk nadhadzujúcemu žiakovi.</p>	Nadhod zdola, bez prekážky medzi žiakmi, i bez ohraničenia. Dôležité je zdôrazňovať len nastavenie rakety. Po 10 pokusoch sa žiaci vymenia.

Cvičenie 3

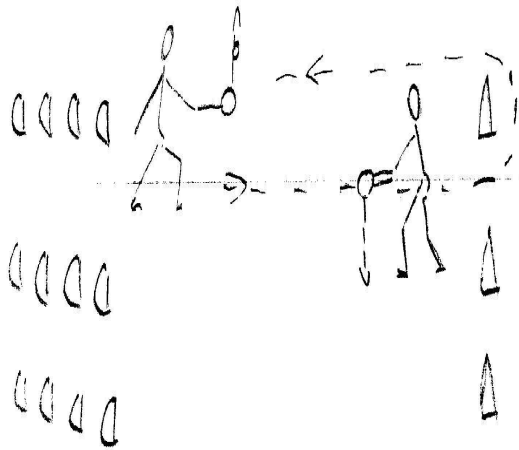
Volejová výmena vo dvojiciach.
 Žiaci sa snažia vo dvojiciach prihrávať si loptičku raketou bez dopadu na zem (z voleja).
 Kto nemá dvojicu odbíja o stenu.

Cvičenie 4

Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi.

**Cvičenie 5**

Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov.



Medzi „prvým“ a „druhým“ úderom jedného žiaka loptička padá 1x na zem. Prilietajúcu loptičku odbije žiak najskôr mierne pred seba (stlmenie) a následne ju odohrá po jednom dopade súperovi ďalším úderom. Ten opakuje to isté.

Počas behu každý žiak odbíja loptičku na rakete smerom nahor a späť smerom nadol. Každé družstvo má jednu raketu a jednu loptičku.

Súťaž: Ktorá z dvojíc odbije súvisle bez prerušenia najviac vyhráva