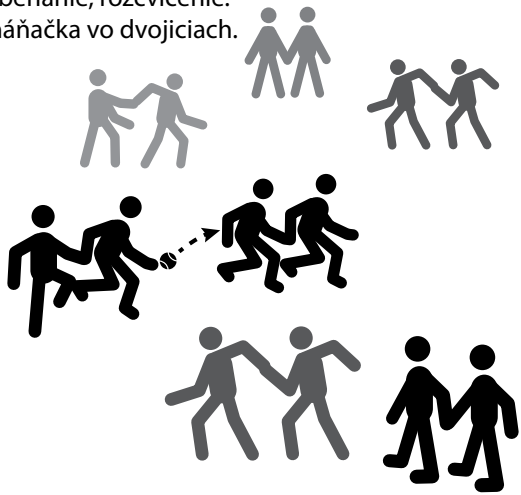

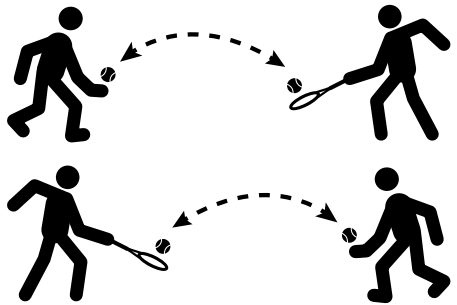
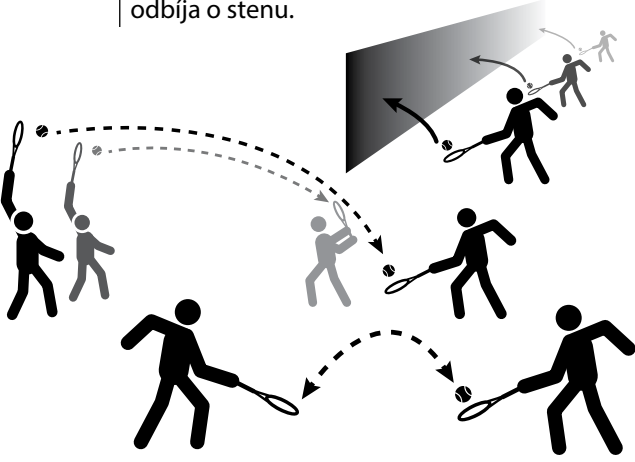
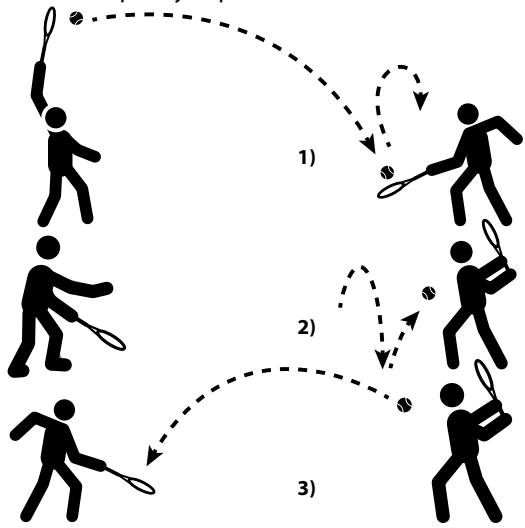
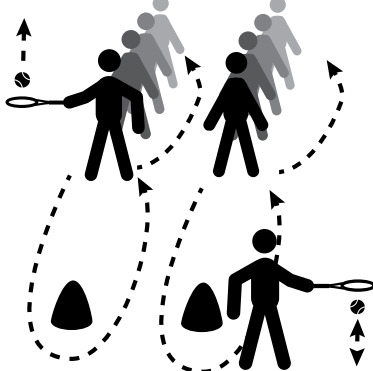


PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[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	Cvičenie 1 Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou 	Počas driblingu idú žiaci na znamenie učiteľa pomaly do drepu a späť do stoja. Cvičenie vykonávame pravou potom ľavou rukou.	
		Cvičenie 2 Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov 	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.	Nadhod zdola, bez prekážky medzi žiakmi, i bez ohraničenia. Dôležité je zdôrazovať len nastavenie rakety. Po 10 pokusoch sa žiaci vymenia.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<p>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.</p> 		<p>Súťaž: Ktorá z dvojíc odbije súvisle bez prerušenia najviac vyhráva.</p>
		<p>Cvičenie 4 Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi.</p> 	<p>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.</p>	
		<p>Cvičenie 5 Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov.</p> 	<p>Počas behu každý žiak odbíja loptičku na rakete smerom nahor a späť smerom nadol. Každé družstvo má jednu raketu a jednu loptičku.</p>	
5'	Záverečná časť	Strečing, natáhovacie cvičenia.		