

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 9

Tematický celok: Tenis

Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných tenisových zručností

Počet detí: cca 20

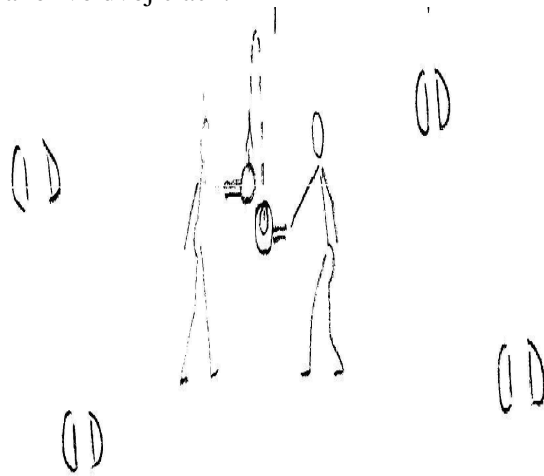
Priestor: telocvičňa, ihrisko, školský dvor

Materiálne zabezpečenie: 20 ks tenisových raket s loptičkami

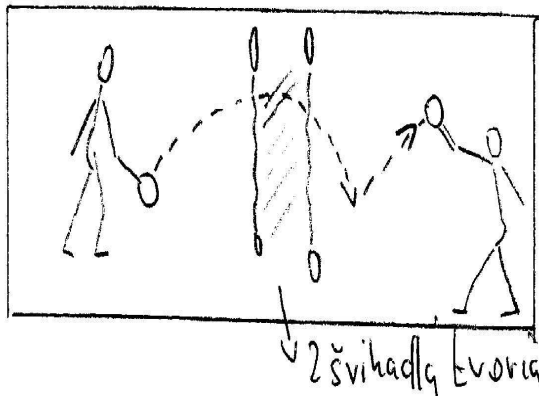
čas	časť	obsah vyučovacej hodiny	organizácia	poznámky
3	Úvodná časť	Nástup, oboznámenie sa s vyučovacíu hodinou	Dvojrad	
7	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie Hra: Naháňačka červený a čierny s tenisovými loptičkami.	Žiaci stoja v dvoch radoch vždy dvaja oproti sebe na vzdialenosť asi 2m. Jeden rad sú červení a druhý rad čierni. Žiaci, ktorých učiteľ nahlas „vyvolá“ rýchlo dvihnú loptičku, ktorá je presne medzi každou dvojicou a snažia sa s ňou rýchlo dobehnúť a dotknúť sa svojho „súpera“ po určenú hranicu.	
25	Hlavná časť	Cvičenie 1 Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom na hor	Žiak pravidelne odbíja loptičku na rakete smerom nahor a zároveň mení po každom odbití úderovú stranu rakety vytáčaním zápästia. Počas odbíjania môžu žiaci meniť polohu: do drepu, stáť na jednej nohe a pod	

Cvičenie 2

Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach.

**Cvičenie 3**

Hra na body do 10 vo dvojiciach (Turnaj)



Žiaci sa musia pravidelne striedať v odbíjaní a počítajú si počet odbití.

Súvislá hra vo dvojiciach na ohraničenom ihrisku s prekážkou (sieť, čiara, švihadlo) na počítanie. Loptička môže na po odbití na súperovu polovicu dopadnúť len raz. (ako pravidlách tenisu). Dvojice po odohratí meníme, aby odohrali žiaci čo najviac „zápasov“.

5

Záverečná časť

Strečing, naťahovacie cvičenia.