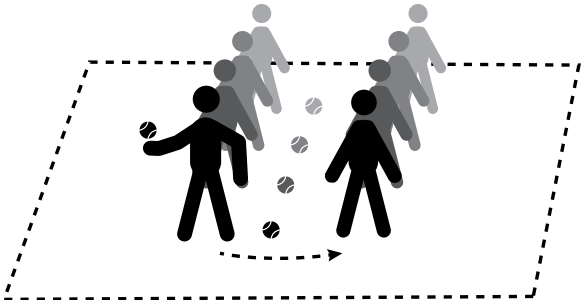
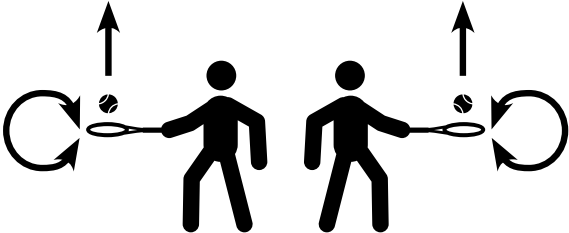
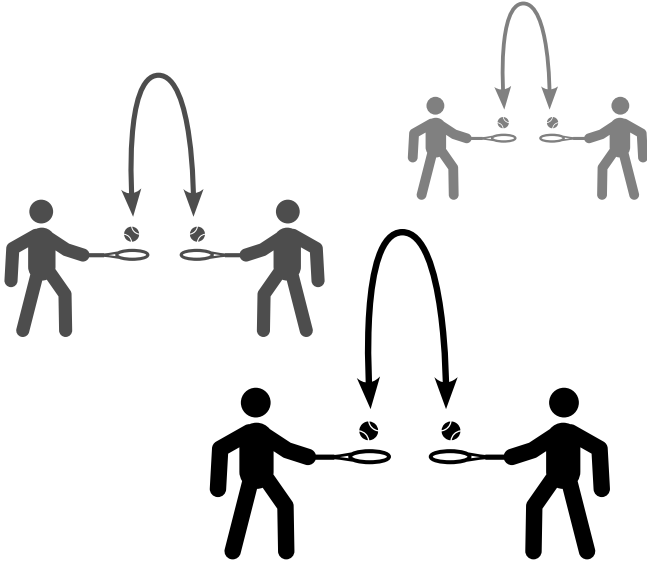
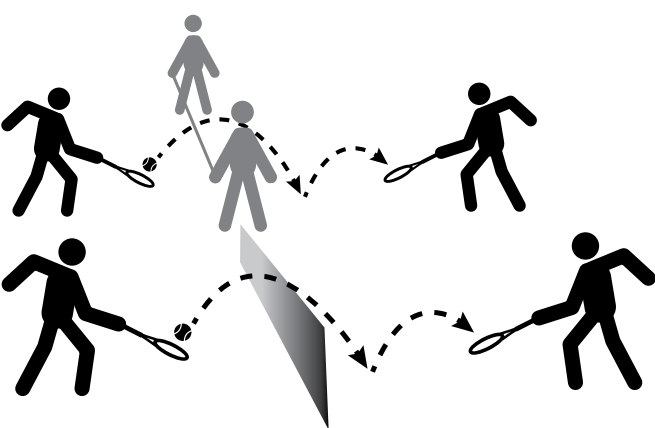


# PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

# [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 vyučovacou hodinou.	Dvojrad	
7'	Prípravná časť	Rozbehanie, rozcvičenie <b>Hra:</b> 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	<b>Cvičenie 1</b> 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.	

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<p><b>Cvičenie 2</b> Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach.</p> 	Žiaci sa musia pravidelne striedať v odbíjaní a počítajú si počet odbití.	
		<p><b>Cvičenie 3</b> Hra na body do 10 vo dvojiciach (Turnaj).</p> 	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 v pravidlách tenisu). Dvojice po odohratí meníme, aby odohrali žiaci o najviac „zápasov“.	
5´	Záverečná časť	<b>Strečing, natáhovacie cvičenia.</b>		