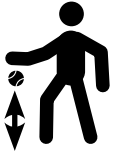
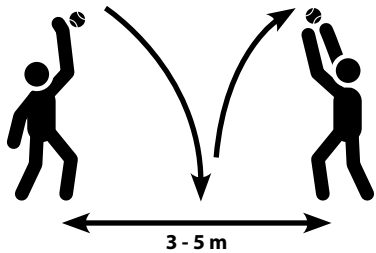
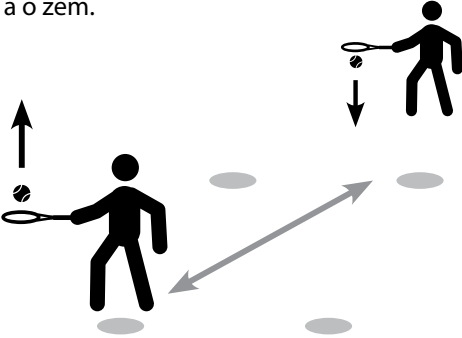
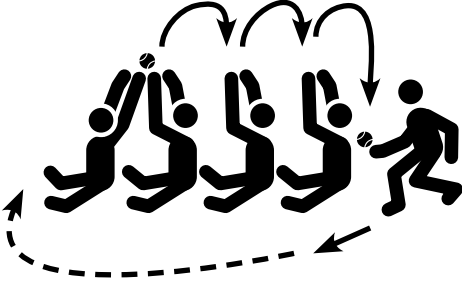


PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[2]

Tematický celok:	Tenis
Cieľ vyučovacej hodiny:	Nácvik pohybových zručností odrážanie, hádzanie a chytanie
Počet detí:	cca 20
Priestor:	telocvična, 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 obsahom vyučovacej hodiny.	Dvojrad, trojrad	
7'	Prípravná časť	Rozbehanie. Základné rozcvičenie. Naháňačka s loptičkou.	Žiak, ktorý chytá, drží loptičku v ruke a snaží sa s ňou dotknúť ďalšieho žiaka. Po chytení odovzdá loptu ďalšiemu žiakovi, ktorý následne chytá.	Pri väčšom počte môže naháňať naraz viac žiakov. Môžeme určiť, v ktorej ruke musí žiak loptu držať (pravá, ľavá).
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Dribling rukou – odbíjanie loptičky dlaňou o zem. 		Striedavo pravou, ľavou a žiaci si môžu počítať koľkokrát sa im podarilo loptu odbiť za čas.
		Cvičenie 2 Hádzanie loptičky vo dvojiciach. 		

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<p>Cvičenie 3 Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem.</p> 	Žiaci sú na dvoch stanovištiach. Jedni odrážajú tenis. loptu raketou nahor a druhí o zem.	Po čase sa úlohy žiakov vymenia.
		<p>Cvičenie 4 Súťaž skupín – podávanie lopty v sede za sebou.</p> 	Žiaci rozdelení do družstiev si v sede za sebou postupne podávajú loptu vo vzpažení od prvého po posledného. Ak ju chytí posledný žiak v družstve, rýchle vstane a uteká na miesto prvého.	Vítazi to družstvo, ktorého všetci členovia splnia danú úlohu čo najrýchlejšie.
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		