

## PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 2


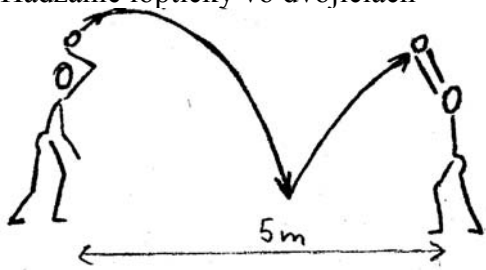
**Tematický celok:** Tenis

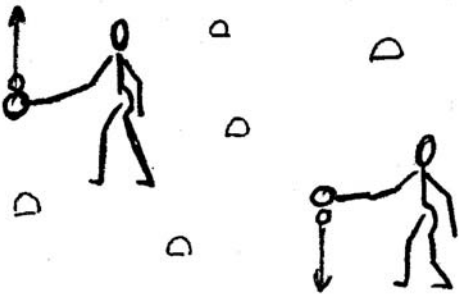
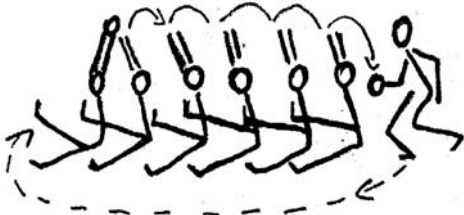
**Cieľ vyučovacej hodiny:** Nácvik pohybových zručností - odrážanie, hádzanie a chytenie tenisovej lopty a práca s raketou

**Počet detí:** cca 20

**Priestor:** telocvičňa, 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	<p><b>Cvičenie 1</b> Dribling rukou – odbíjanie loptičky dlaňou o zem.</p>  <p><b>Cvičenie 2</b> Hádzanie loptičky vo dvojiciach</p> 	<p>Dvojica žiakov stojí oproti sebe a hádžu si tenisovú loptu proti sebe oblúkom s jedným dopadom na zem</p>	<p>Striedavo pravou, ľavou a žiaci si môžu počítať koľkokrát sa im podarilo loptu odbiť za čas.</p> <p>Vzdialenosť medzi žiakmi je cca 3-5 metrov</p>

		<p><b>Cvičenie 3</b> Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem</p>  <p><b>Cvičenie 4</b> <b>Sút'áž skupín</b> – podávanie lopty v sede za sebou</p>  <p><b>Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny</b></p>	<p>Žiaci sú na dvoch stanovištiach. Jedni odrážajú tenisovú loptu raketou nahor a druhí o zem.</p> <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.</p>	<p>Po čase sa úlohy žiakov vymenia.</p> <p>Vít'azi to družstvo, ktorého všetci členovia splnia danú úlohu čo najrýchlejšie..</p>
5'	Záverečná časť			