

## PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 3



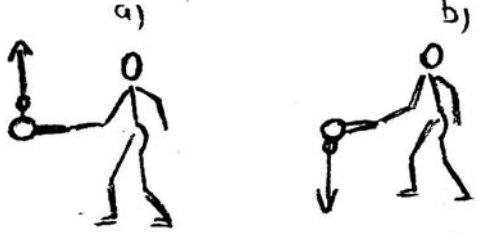
**Tematický celok:** Tenis

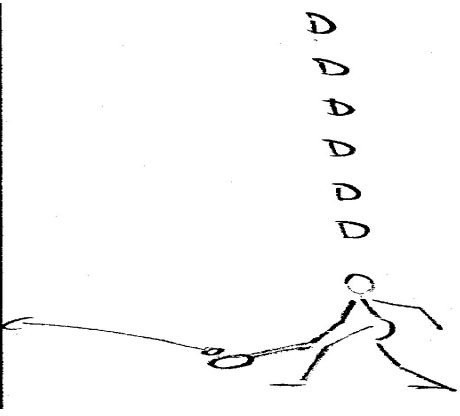
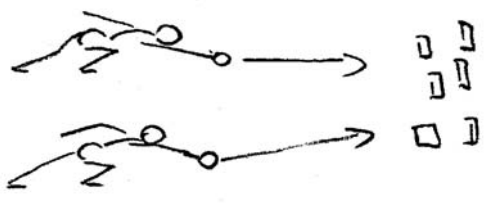
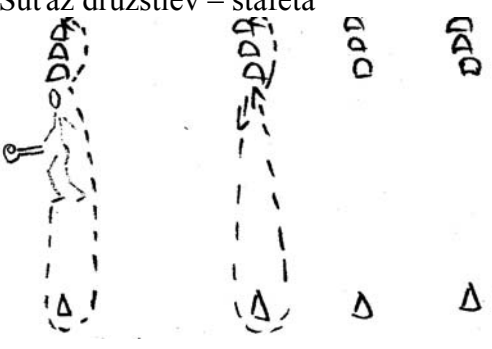
**Cieľ vyučovacej hodiny:** Návrik základných tenisových zručností odbíjanie na rakete, o zem, o stenu s raketou a tenis. loptičkou

**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 obsahom vyučovacej hodiny	Dvojrad, trojrad	
7'	Prípravná časť	<p>Klasické rozcvičenie</p> <p>Naháňačka – obdoba hry „červení a čierni“.</p> 	<p>Žiaci stoja vo dvojiciach proti sebe cca 1m od seba. Medzi nimi je položená loptička. Na povel červení alebo čierni jeden z dvojice chytí loptičku a snaží sa po vymedzené územie dobehnúť svojho súpera dotknutím sa loptičkou</p>	<p>Ak sa dotkne naháňajúci hráč chytaného má bod. Ak nie má bod chytaný žiak.</p> <p>Po čase sa úlohy žiakov vymenia.</p>
25	Hlavná časť	<p><b>Cvičenie 1</b></p>  <p><b>Cvičenie 2</b></p> <p>a. odbíjanie loptičky raketou nahor</p> <p>b. odbíjanie loptičky o zem</p> 	<p>Hromadná forma cvičení</p> <p>Žiaci sa postavía ľubovoľne do ohraňeného priestoru, položia si loptičku na raketu a chôdzou sa snažia vyhýbať ostatným žiakom s cieľom udržať loptičku na rakete.</p> <p>Žiaci sa snažia o súvislé odbíjanie loptičky raketou nahor alebo súvislé odbíjanie loptičky raketou o zem</p>	<p>Žiaci by po každom páde loptičky na zem urobili napr.: 3 drepy, 2x360°otočku a pod.</p> <p>Súťaž – komu loptička by spadla vypadáva.</p>

		<p><b>Cvičenie 3</b></p>  <p><b>Cvičenie 4</b></p>  <p><b>Cvičenie 5</b> Súťaž družstiev – štafeta</p> 	<p>Údery raketou do loptičky proti stene (plotu) striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety.</p> <p>Kotúľanie loptičiek do terčov.</p> <p>Žiak beží s loptičkou na rakete po métu, naspäť beží s loptičkou v ruke a odovzdá ju ďalšiemu členovi svojho družstva.</p>	<p>Ak sa hodina realizuje vo vonkajšom prostredí necháme žiakov odbíjať do plota.</p> <p>Víťazí to družstvo, ktorého všetci členovia splnia úlohu ako prví.</p>
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny		