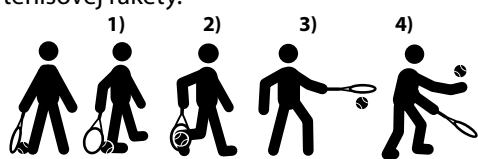
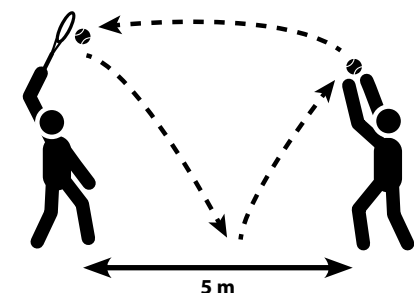
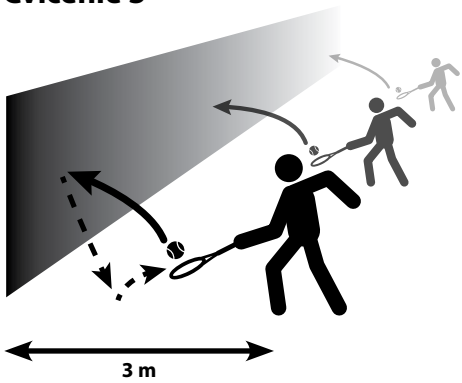
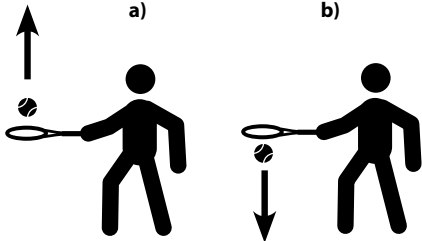
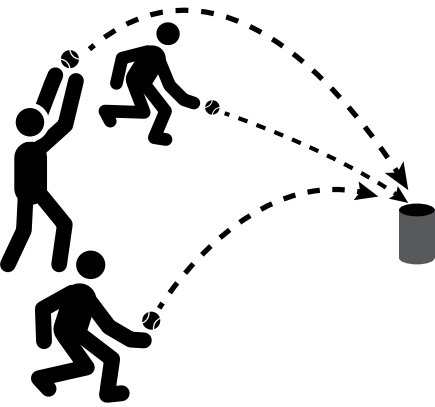


PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[4]

Tematický celok:	Tenis
Cieľ vyučovacej hodiny:	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou
Počet detí:	cca 24
Priestor:	telocvična, ihrisko, školský dvor
Materiálne zabezpečenie:	24 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	Klasické rozcvičenie. Naháňačka – v trojiciach.	Žiaci si vytvoria trojice a držia sa za ruky. Jedna trojica, ktorú určí učiteľ sa snaží chytiť inú trojicu.	Po dobehnutí a chytení, chytá ďalšia trojica.
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. 	Žiak pritlačí raketou loptičku o vonkajšiu stranu členka a súčasným dvíhnutím nohy a paže s raketou pridvihne loptičku.	
		Cvičenie 2 	Žiaci vytvoria dvojice. 1. žiak nadhadzuje (nahráva) loptičku, druhý sa ju snaží po 1 dopade na zem udrieť raketou späť nahrávačovi.	Po 10 pokusoch (3 min.) zmena úloh.
		Cvičenie 3 	Údery raketou proti stene.	Ak hodinu vedieme na školskom dvore žiaci odrážajú loptu do priestoru, o plot alebo vo dvojiciach.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<p>Cvičenie 4</p> 	Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem).	
		<p>Cvičenie 5</p> 	Hádzanie loptičiek do terča (vedro od lôpt, gymnastické obruče a pod.) (zdola, zhora).	Zmena cvičenia – žiaci sa snažia trafiť do stredového kruhu (basketbalový, hádzanársky) v telocvični. Na školskom ihrisku kruh nakreslíme kriedou na zem.
5´	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		