
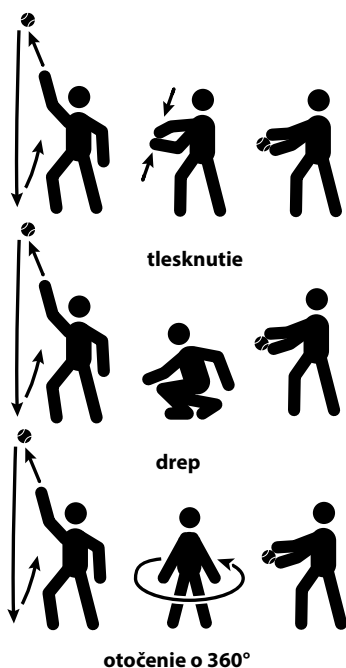
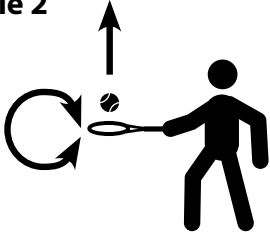
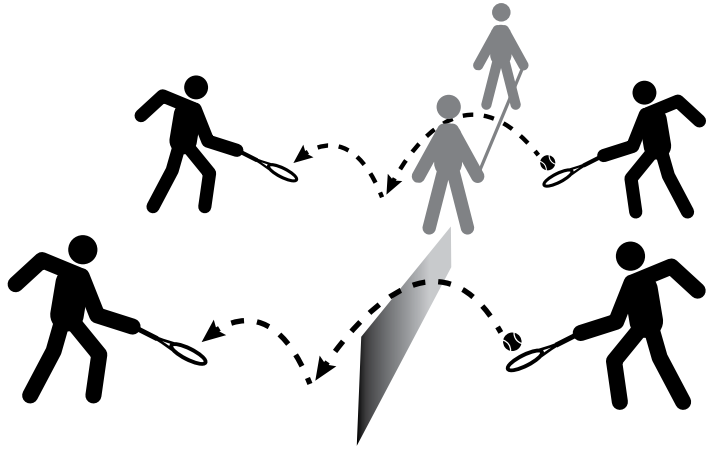
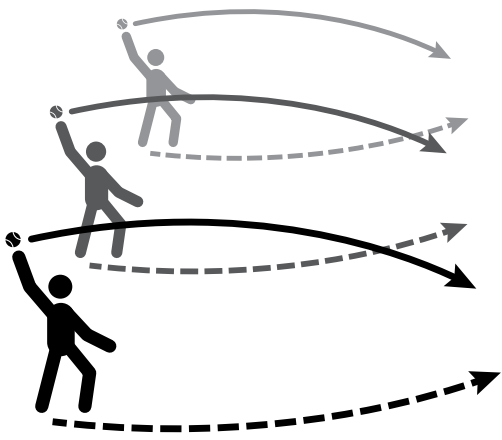


# PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

# [6]

<b>Tematický celok:</b>	Tenis
<b>Cieľ vyučovacej hodiny:</b>	Zdokonaľovanie základných pohybových zručnosti, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenisovej loptičky na rakete a tenisová hra
<b>Počet detí:</b>	cca 20
<b>Priestor:</b>	telocvičňa, ihrisko, školský dvor
<b>Materiálne zabezpečenie:</b>	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	Klasické rozcvičenie . Súťaž družstiev – podávanie loptičky. 	Každé družstvo s rovnakým počtom žiakov Stojí v zástupe za sebou a na povel si žiaci podávajú čo najrýchlejšie loptičku od prvého po posledného najskôr vrchom rukami vo vzpažení a naspäť spodkom (medzi nohami), až sa loptička vráti ku prvému.	Loptičku si môžu žiaci podávať viac krát za sebou. Víťazí družstvo, ktoré čo najskôr dostane loptičku opäť ku prvému.
25'	Hlavná časť	<b>Cvičenie 1</b> 	Všetci žiaci majú v ruke tenis. loptičku, ktorú si vyhadzujú nad seba a následne ju chytajú po jednom odraze od zeme.	V čase medzi vyhodnením a chytením loptičky si každý žiak: a) 3x tlesne rukami b) urobí drep c) otočí sa o 360° d) zo stoja sed na zem a opäť stoj.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<b>Cvičenie 2</b> 	Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou 10x a druhou stranou 10x rakety nahor.	<b>Súťaž:</b> čo najväčší počet odbití loptičky za určitý čas.
		<b>Cvičenie 3</b> 	Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku (sieť, švihadlo, lavičku, žinienu).	Snaha o max. počet súvislých úderov za sebou menšou silou.
		<b>Cvičenie 4</b> Súťaž jednotlivcov – hod loptičiek na diaľku. 	Všetci žiaci majú loptičky a stoja na jednej strane (čiare) telocvične. Na povel učiteľa žiaci hodia loptičku čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Žiaci prebehnú na opačnú stranu.	<b>Súťaž:</b> o najdlhší hod. Ak je veľa žiakov, vytvoria sa 2-3 skupiny.
5'	Záverečná časť	<b>Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.</b>		