

## PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 8

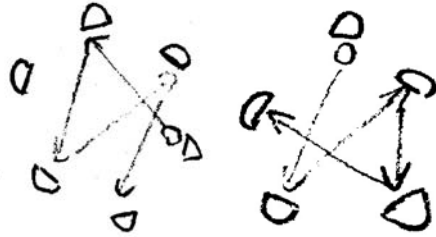
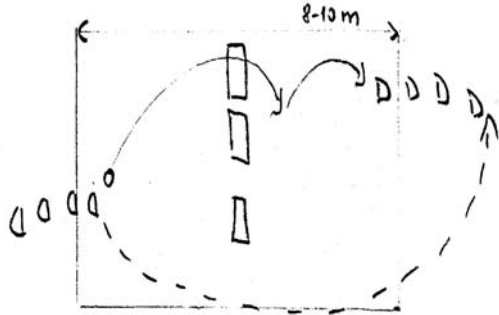

**Tematický celok: Tenis**

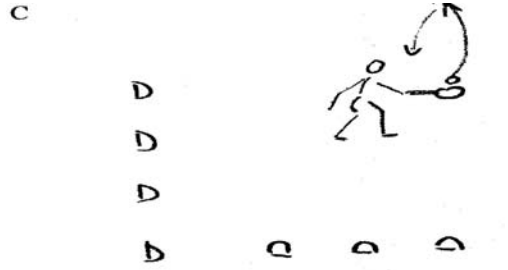
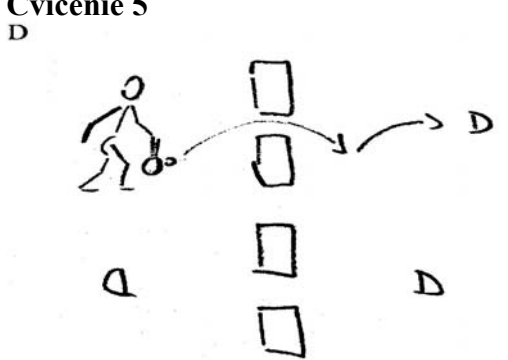
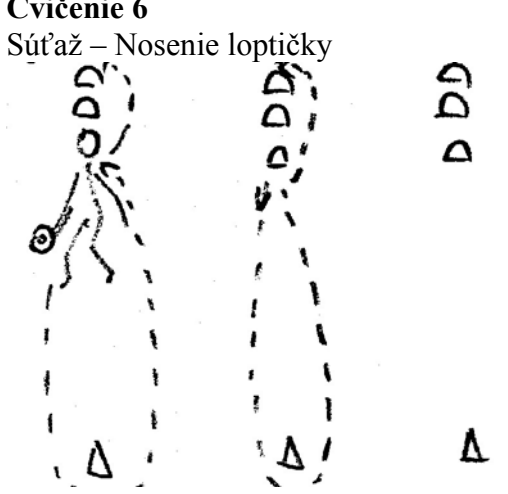
**Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností**

**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	Klasické rozcvičenie Súťaž družstiev – podávanie loptičky	.	Vyhráva ten kto zostane posledný.
		<b>Cvičenie 1</b> 	Žiaci vytvoria 3-4 skupiny a každá sa postaví do kruhu o priemere cca 5 m. V každom kruhu sa nachádza 1 loptička, ktorú si ľubovoľne žiaci prihrávajú. Komu lopta spadne vypadáva z hry	
25	Hlavná časť	<b>Cvičenie 2</b> Kolotoč s hádzaním loptičky 	Žiaci stoja oproti sebe v dvoch zástupoch, medzi ktorými je prekážka (sieť, žinenky, švihadlo). prvý zástup prehodí loptu ponad prekážku a uteká na druhú stranu. Protihráč, ktorý stojí v zástupe na prvom mieste loptu chytí po jednom dopade, odhodí ju naspäť ponad prekážku a takisto beží na druhú stranu, atď.	
		<b>Cvičenie 3</b> 	Skupinová forma cvičení: a. striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem	

		<p><b>Cvičenie 4</b> C</p>  <p><b>Cvičenie 5</b> D</p>  <p><b>Cvičenie 6</b> Súťaž – Nosenie loptičky</p>  <p><b>Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny</b></p>	<p><b>b. odbíjanie loptičky raketou pri stene</b></p> <p><b>c. súvislá výmena vo dvojiciach</b></p> <p>Zo žiakov vytvoríme 3-4 družstvá, ktoré budú mať svoju raketu a loptičku. Každý člen družstva musí prebehnúť s loptičkou na rakete okolo méty a odovzdať raketu i loptičku ďalšiemu členovi družstva.</p>	<p>Víťazí družstvo, ktorého všetci členovia splnia danú úlohu. Ak vypadne loptička z rakety, musí ju žiak späť položiť na raketu a pokračovať v úlohe</p>
5'	Záverečná časť			