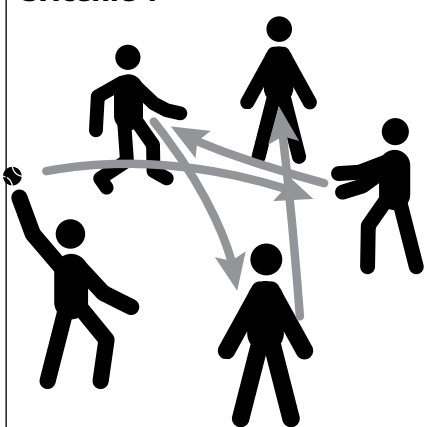
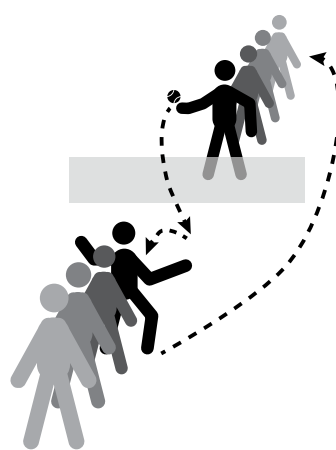
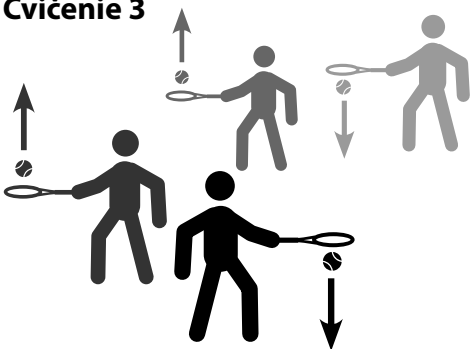
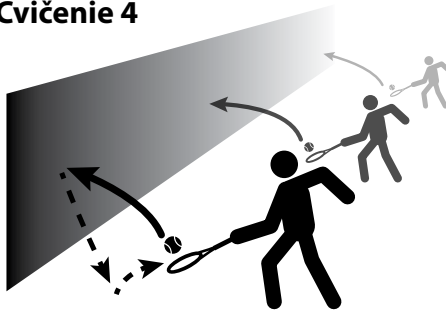
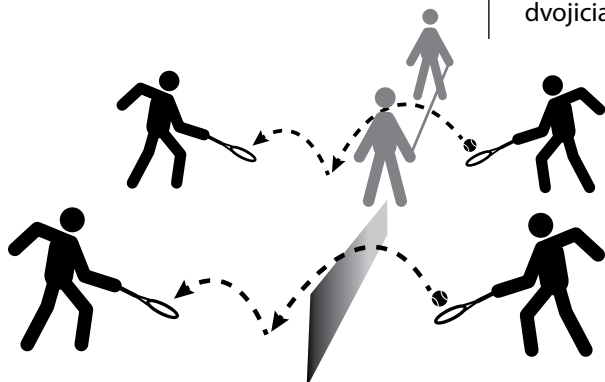
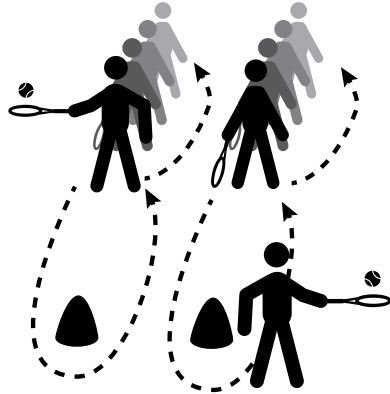


# PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

# [8]

<b>Tematický celok:</b>	Tenis
<b>Ciel' vyučovacej hodiny:</b>	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností
<b>Počet detí:</b>	cca 20
<b>Priestor:</b>	telocvična, 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	<p>Klasické rozcvičenie</p> <p>Súťaž družstiev – podávanie loptičky.</p> <p><b>Cvičenie 1</b></p> 	<p>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.</p>	Vyhráva ten kto zostane posledný.
25'	Hlavná časť	<p><b>Cvičenie 2</b></p> <p>Kolotoč s hádzaním loptičky.</p> 	<p>Žiaci stoja oproti sebe v dvoch zástupoch, medzi ktorými je prekážka (sieť, žinienky, 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.</p>	
			Skupinová forma cvičení: a. striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem.	

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<b>Cvičenie 3</b> 	Skupinová forma cvičení: a) striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem.	
		<b>Cvičenie 4</b> 	b) odbíjanie loptičky raketou pri stene	
		<b>Cvičenie 5</b> 	c) súvislá výmena vo dvojiciach	
		<b>Cvičenie 6</b> <b>Súťaž:</b> Nosenie loptičky. 	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.	Vítazi družstvo, ktorého všetci členovia splnia danú úlohu. Ak vypadne loptička z rakety, musí ju žiak späť položiť na raketu a pokračovať v úlohe.
5'	Záverečná časť	<b>Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.</b>		