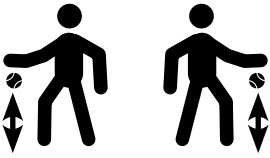
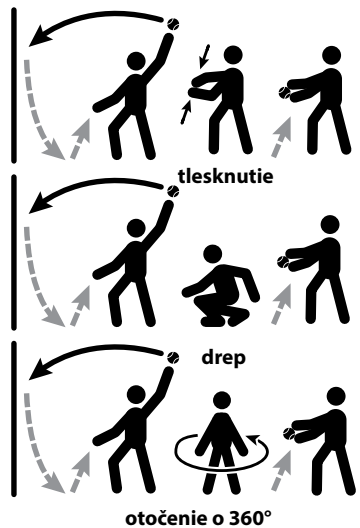
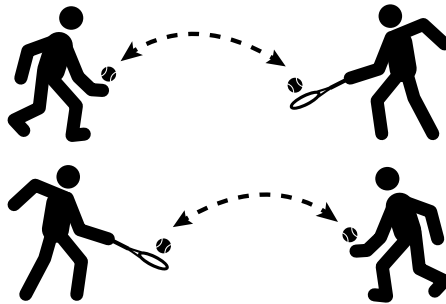
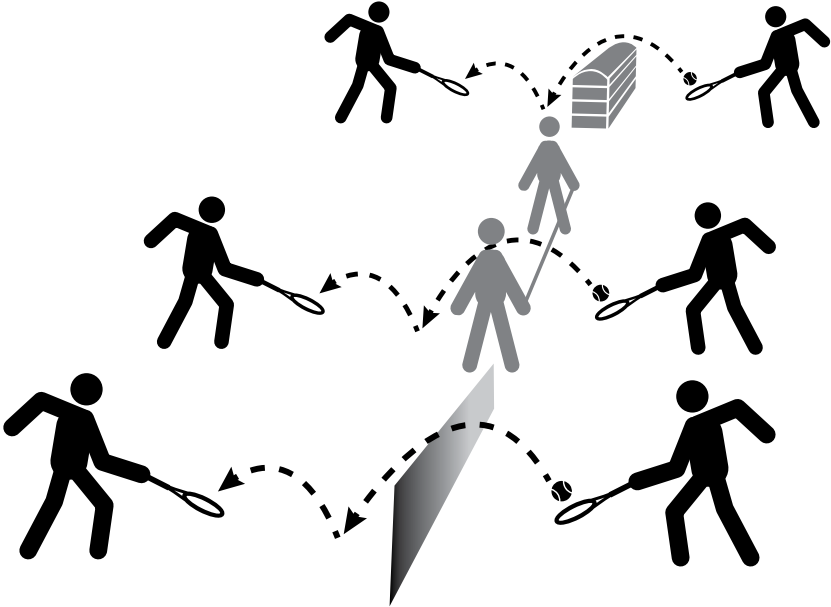
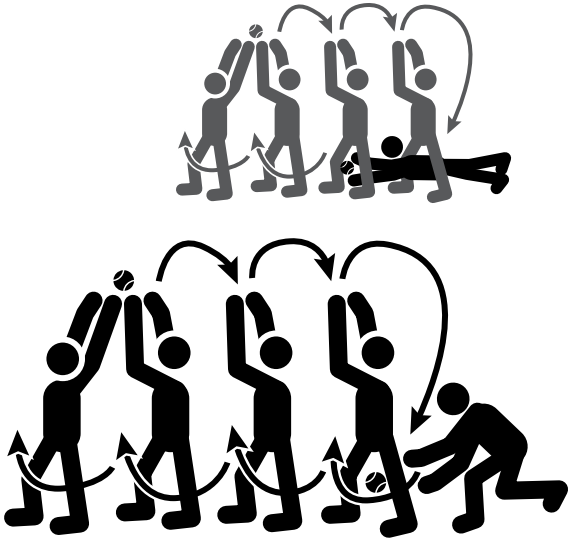


PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[9]

Tematický celok:	Tenis
Ciel' vyučovacej hodiny:	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra
Počet detí:	cca 20
Priestor:	telocvičňa, ihrisko, školský dvor
Materiálne zabezpečenie:	20 ks tenisových rakiet 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.		
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 	Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky. a) pravou rukou b) ľavou rukou c) striedavo pravou, ľavou	Súťaž: žiak, ktorí vydrží najdlhšie driblovať vyhráva.
		Cvičenie 2 	Hádzanie tenisovej loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk. V čase medzi hodením a chytaním žiak urobí: a) 3x tlesnutie rukami b) drep c. Otočka o 360°.	Vzdialenosť cca 3 -4 m (stena, plot).
		Cvičenie 3 	Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem (z voleja). Jeden z dvojice nahadzuje druhému loptičku, tak aby nespadla na zem. Po odbíí sa ju snaží znovu chytiť.	Vzdialenosť cca 2,5 m. Po 10 pokusoch si žiaci úlohy vymenia.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<p>Cvičenie 4</p> 	Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety.	Po čase si žiaci vymenia miesta.
		<p>Cvičenie 5</p> 	Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním posledného. Každé družstvo s rovnakým počtom žiakov stojí v zástupe za sebou a na povel si žiaci podávajú čo najrýchlejšie loptičku od prvého po posledného vrchom rukami vo vzpažení. Ak loptičku chytí posledný žiak v zástupe, plazením medzi rozkročenými nohami ostatných s loptičkou v ruke sa snaží dostať na miesto prvého a podávanie sa opakuje	Súťaž končí vtedy ak „prvý“ je na svojom pôvodnom mieste.
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		