

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 1



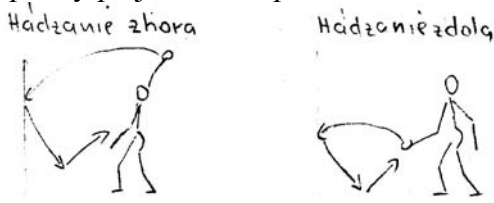
Tematický celok: Tenis

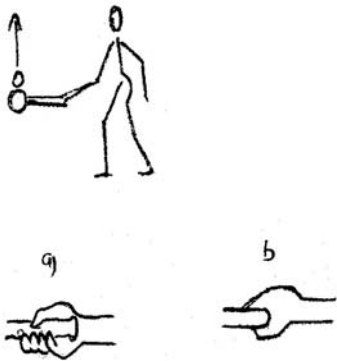
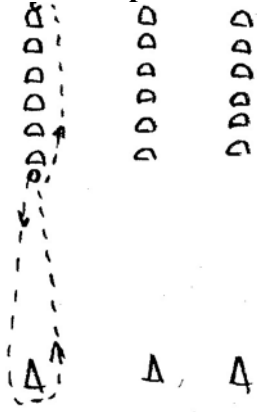
Cieľ vyučovacej hodiny: Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností

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 | Rozbehanie okolo telocvične Rozcvičenie celého tela Naháňačka vo dvojiciach | Dvojice sa držia za ruku, jedna dvojica chytá | Pri väčšom počte môže naháňať naraz viac dvojíc |
| 25 | Hlavná časť | <p>Cvičenie 1 Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou a následné chytanie bez dopadu na zem.</p>  <p>Cvičenie 2 Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a následné chytanie po jednom odraze od zeme</p>  <p>Cvičenie 3 Hádzanie loptičky do steny jednou rukou (pravá, ľavá) a následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem</p>  | <p>Hromadná forma – individuálne cvičenia</p> <p>a. do oboch rúk b. do jednej ruky (pravá, ľavá)</p> <p>a. do oboch rúk b. do jednej ruky</p> | V prípade, že sa hodina realizuje vonku, necháme žiakov hádzať do plota alebo vo dvojiciach. |

| | | | | |
|----|----------------|---|---|--|
| | | <p>Cvičenie 4 Odbíjanie loptičky raketou nad seba.</p>  <p>Začiatok odbíjania môže byť: nadhodením lopty na raketu, položením lopty na raketu a následným prudším pohybom rakety nahor</p> <p>Cvičenie 5 Sút'áž skupín – štafeta s loptami</p>  <p>Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny</p> | <p>Žiak si chytí loptičku do jednej ruky a raketu do druhej</p> <p>Žiakov rozdelíme do družstiev s rovnakým počtom. Prvý žiak z každého družstva drží v ruke loptu. Na povel beží s loptou okolo méty (vzdialenosť cca 10 m) a odovzdá ju ďalšiemu žiakovi svojho družstva.</p> | <p>Žiaci sa snažia odbíjať loptu na rakete najskôr jednou stranou rakety a potom vytočením zápästia zasa opačnou stranou</p> <p>Vít'azí to družstvo, ktorého všetci členovia splnia danú úlohu ako prví.</p> |
| 5' | Záverečná časť | | | |