

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 10

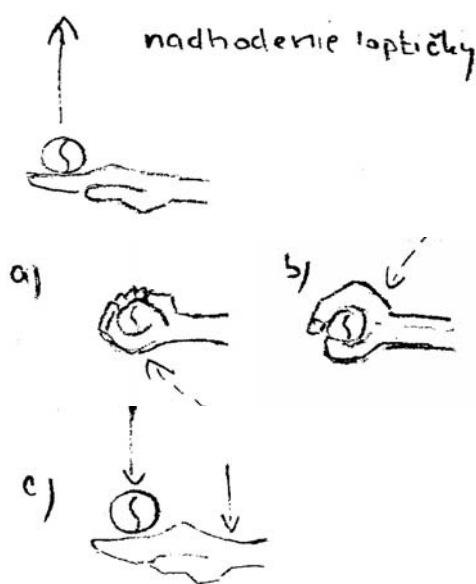
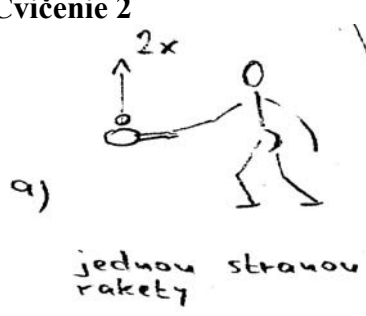
Tematický celok: Tenis

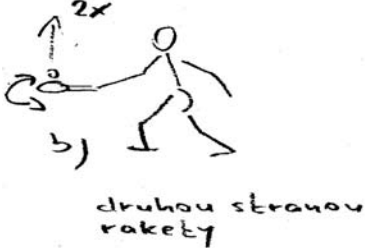
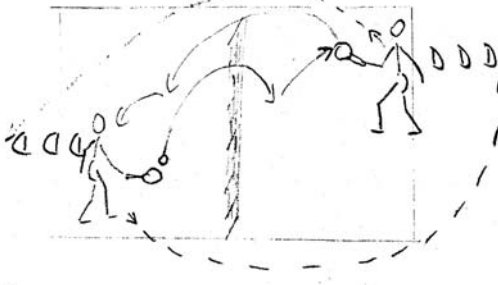
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie pohyb. zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. lopty na rakete, tenisová hra

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		
25	Hlavná časť	<p>Cvičenie 1</p>  <p>Cvičenie 2</p> 	<p>Položíme si loptičku na chrbtovú časť ruky. Nadhodíme ju do výšky asi 20-30 cm a opäť ju chytíme na:</p> <ol style="list-style-type: none"> do dlane uchopením prstami zdola do dlane uchopením zhora na chrbtovú časť ruky ako pri nadhodení <p>Odbíjanie loptičky na rakete striedavo 2x jednou stranou 2x druhou stranou vytáčaním zápästia.</p>	<p>Cvičenia robíme pravou aj ľavou rukou.</p> <p>Vytočením predlaktia a zápästia sa zmení strana rakety.</p>

5'	Záverečná časť	 <p>Cvičenie 3</p> <p>Organizácia ako vo vyučovacej hodine č.9</p> <p>Cvičenie 4 Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou</p>  <p>Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny</p>	<p>Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku</p> <p>Prvý hráč rozohráva loptičku ponad prekážku do ohraničeného územia prvému hráčovi z družstva na opačnej strane, následne prebehne na opačnú stranu a zaradí sa ako posledný. Podobne každý žiak, ktorý je v poradí ako prvý, odohrá loptu na opačnú stranu a beží opäť na posledné miesto v opačnom rade. Hrá sa súvislá výmena, dokedy sa výmena nepreruší.</p>	<p>Použijeme: žinenky, švihadlá, sieť, čiary na zemi, terčíky a pod.</p> <p>Kto pokazí vypadáva z hry. Kto zostane posledný v hre ten vyhráva</p> <p>Pri počte cca 20 žiakov možno pripraviť 2 Až 3 ihriská aby sa zvýšila intenzita cvičenia.</p>
----	----------------	--	---	--