

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 4

Tematický celok: Tenis


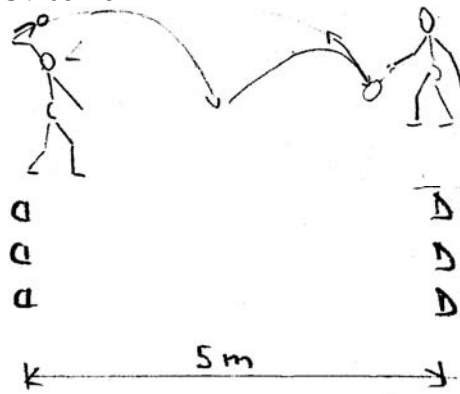
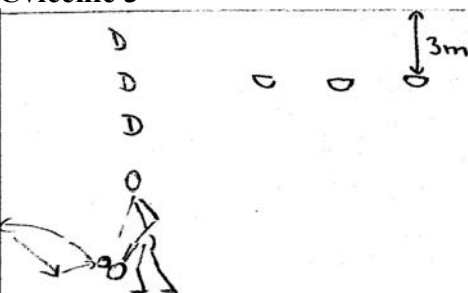
Cieľ vyučovacej hodiny: Návčik a zdokonal'ovanie pohybových zručností s tenis.

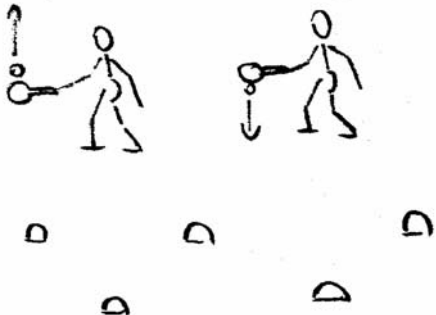
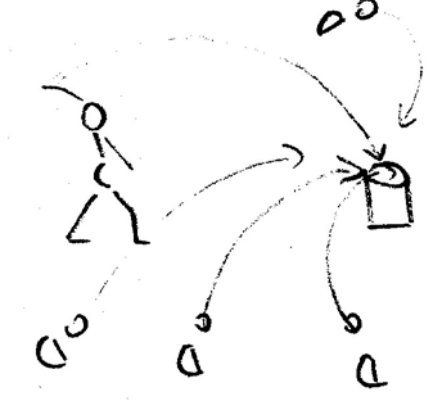
loptičkou a raketou

Počet detí: cca 24

Priestor: telocvičňa, ihrisko, dvor

Materiálne zabezpečenie: 24 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 Naháňačka – v trojiciach	Žiaci si vytvoria trojice a držia sa za ruky. Jedna trojica, ktorú určí učiteľ sa snaží chytiť inú trojicu.	Po dobehnutí a chytení, chytá ďalšia trojica.
25	Hlavná časť	<p>Cvičenie 1 Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety</p>  <p>Cvičenie 2</p>  <p>Cvičenie 3</p> 	<p>Žiak pritlačí raketou loptičku o vonkajšiu stranu členka a súčasným dvíhnutím nohy a paže s raketou pridvihne loptičku.</p> <p>Žiaci vytvoria dvojice. 1. žiak nadhadzuje (nahráva) loptičku, druhý sa ju snaží po 1 dopade na zem udrieť raketou späť nahrávačovi</p> <p>Údery raketou proti stene</p>	<p>Po 10 pokusoch (3 min.) zmena úloh</p> <p>Ak hodinu vedieme na školskom dvore žiaci odrážajú loptu do priestoru, o plot alebo vo dvojiciach</p>

5'	Záverečná časť	<p>Cvičenie 4</p>  <p>Cvičenie 5</p>  <p>Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny</p>	<p>Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem)</p> <p>Hádzanie loptičiek do terča (vedro od lôpt, gymnastické obruče a pod.) (zdola, zhora).</p>	<p>Zmena cvičenia – žiaci sa snažia trafiť do stredového kruhu (basketbalový, hádzanársky) v telocvični. Na školskom ihrisku kruh nakreslíme kriedou na zem</p>
----	----------------	--	--	---