

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

[5]

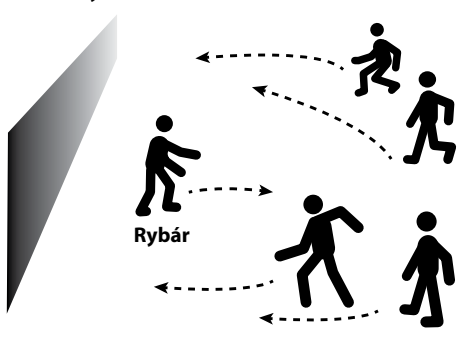
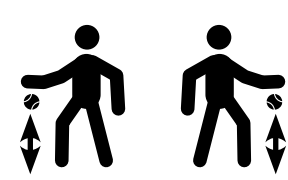
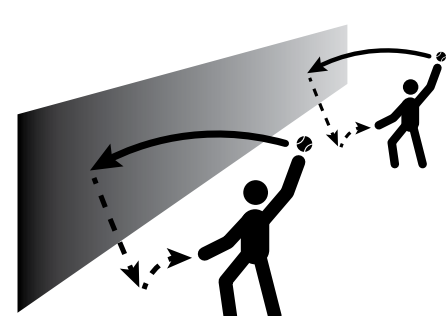
Tematický celok: Tenis

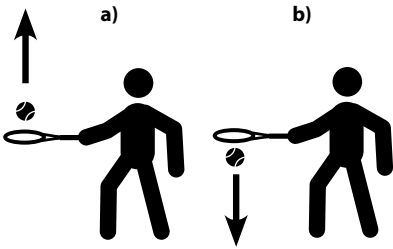
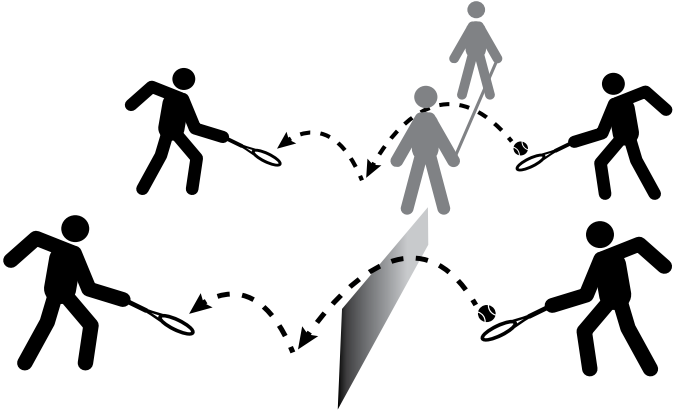
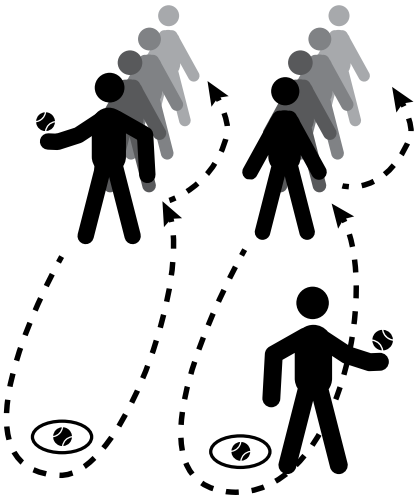
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej lopty raketou o zem, o stenu

Počet detí: cca 20

Priestor: telocvična, 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	Rozcvičenie. Hra na rybára. 	Žiaci prebehujú na povel učiteľa z jednej strany telocvične na druhú. Snaha rybára je chytiť ryбку (iného žiaka) a postupne získať viac rybárov na svoju stranu.	Hra sa končí keď sú všetky rybky chytené.
25'	Hlavná časť	Cvičenie 1 	Každý žiak má loptičku a dribluje (odbíja) striedavo pravou a ľavou rukou.	Súťaž: na povel učiteľa všetci žiaci začnú driblovať (pravou, ľavou) rukou. Kto vydrží najdlhšie bez toho aby sa mu lopta odkotúľala, víťazí.
		Cvičenie 2 	Hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade.	Vzdialenosť od steny (plot, dvojice) cca 3 m.

ČAS	ČASŤ	OBSAH VYUČOVACEJ HODINY	ORGANIZÁCIA	POZNÁMKY
	Hlavná časť	<p>Cvičenie 3 a. odbíjanie loptičky na raketete b. dribling raketou</p> 	Snaha o čo najväčší počet odbití.	Súťaž: čo najväčší počet odbití loptičky za určitý čas.
		<p>Cvičenie 4</p> 	Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku (sieť, žiniienka, švihadlá).	Snaha o max. počet súvislých úderov za sebou menšou silou.
		<p>Cvičenie 5</p> 	Súťaž: Štafeta s loptičkami. Vytvoríme družstvá s rovnakým počtom žiakov. Každému družstvu pridáme 2 loptičky. Jednu z nich bude držať prvý žiak z jednotlivých družstiev a druhá bude položená vo vzdialenosti asi 10 m od družstiev v malom vymedzenom priestore. úlohou každého člena je čo najrýchlejšie pribehnúť -vymeniť loptičky a bežať späť, odovzdať loptičku ďalšiemu členovi družstva.	Vyhráva to družstvo, ktorého všetci členovia splnia danú úlohu v čo najkratšom čase.
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny.		