

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 5

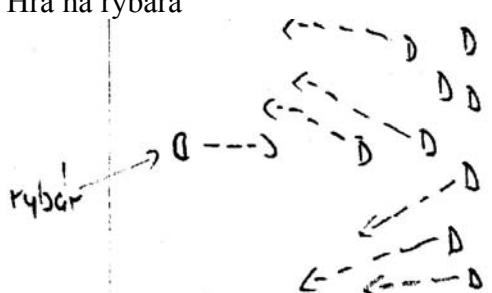
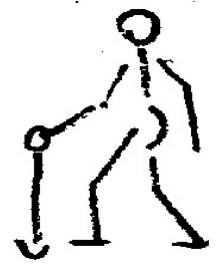
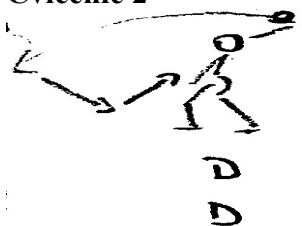
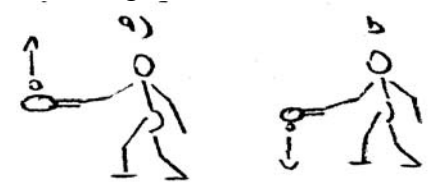
Tematický celok: Tenis

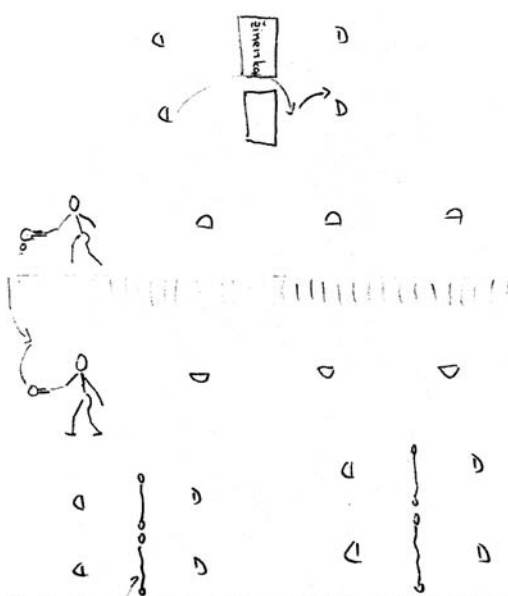
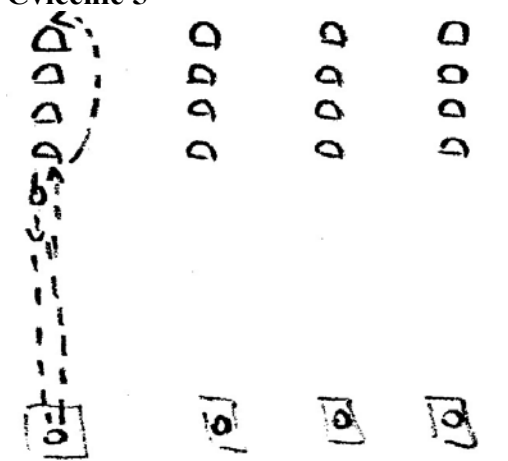
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. lopty raketou o zem, o stenu

Počet detí: cca 20

Priestor: telocvičňa, školské ihrisko

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	Rozzevičenie Hra na rybára 	Žiaci prebehujú na povel učiteľa z jednej strany telocvične na druhú. Snaha rybára je chytiť rybkú (iného žiaka) a postupne získať viac rybárov na svoju stranu	Hra sa končí keď sú všetky rybky chytené.
25	Hlavná časť	Cvičenie 1  Cvičenie 2  Cvičenie 3 a. odbíjanie loptičky na rakete b. dribling raketou 	Každý žiak má loptičku a dribluje (odbíja) striedavo pravou a ľavou rukou. Hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade Snaha o čo najväčší počet odbití.	Súťaž – na povel učiteľa všetci žiaci začnú driblovať (pravou, ľavou) rukou. Kto vydrží najdlhšie bez toho aby sa mu lopta odkotúľala, víťazí. Vzďialenosť od steny (plot, dvojice) cca 3m. Súťaž – čo najväčší počet odbití loptičky za určitý čas.

		<p>Cvičenie 4</p>  <p>švihadlo</p>	<p>Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku (sieť, žinenka, švihadlá)</p>	<p>Snaha o max. počet súvislých úderov za sebou menšou silou.</p>
5'	Záverečná časť	<p>Cvičenie 5</p>  <p>Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny</p>	<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.</p>	<p>Vyhráva to družstvo, ktorého všetci členovia splnia danú úlohu v čo najkratšom čase.</p>