

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 6

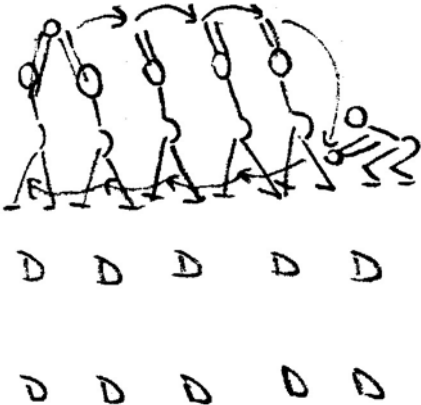


Tematický celok: Tenis

Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie základných pohybových zručnosti, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra

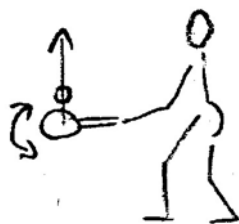
Počet detí: cca 20

Priestor: telocvičňa, školské ihrisko

Materiálne zabezpečenie: 20 ks tenisových raket s loptičkami

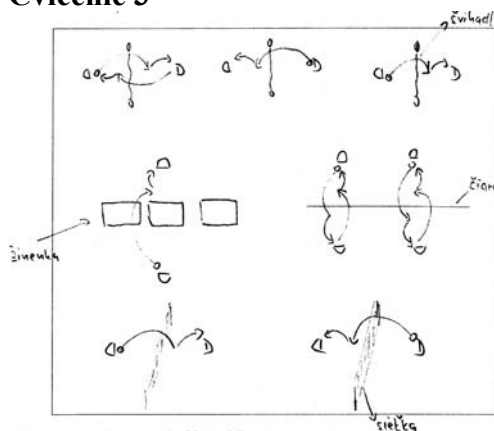
čas	Časť	Obsah vyučovacej hodiny	Organizácia	Poznámky
3'	Úvodná časť	Nástup, oboznámenie sa s obsahom vyučovacej hodiny	Dvojrad, trojrad	
7'	Prípravná časť	Klasické rozvíčenie Súťaž družstiev – podávanie loptičky	Každé družstvo s rovnakým počtom žiakov Stojí v zástupe za sebou a na povel si žiaci podávajú čo najrýchlejšie loptičku od prvého po posledného najskôr vrchom rukami vo vzpažení a naspäť spodkom (medzi nohami), až sa loptička vráti ku prvému.	Loptičku si môžu žiaci podávať viac krát za sebou. Víťazí družstvo, ktoré čo najskôr dostane loptičku opäť ku prvému.
25	Hlavná časť	 <p>Cvičenie 1</p>  <p>1) vyhodenie loptičky</p>  <p>2) b) drep 3) chytanie loptičky</p>	Všetci žiaci majú v ruke tenis. loptičku, ktorú si vyhadzujú nad seba a následne ju chytajú po jednom odraze od zeme.	V čase medzi vyhodnotením a chytaním loptičky si každý žiak: a. 3x tlesne rukami b. urobí drep c. otočí sa o 360° d. zo stoja sed na zem a opäť stoj

Cvičenie 2



Odbijanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou 10x a druhou stranou 10x rakety nahor

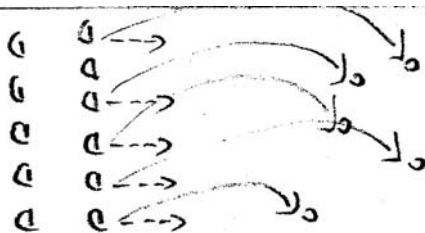
Cvičenie 3



Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku (sieť, švihadlo, lavičku, žinenku)

Cvičenie 4

Súťaž jednotlivcov – hod loptičiek na diaľku



Všetci žiaci majú loptičky a stoja na jednej strane (čiara) telocvične. Na povel učiteľa žiaci hodia loptičku čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Žiaci prebehnú na opačnú stranu

Súťaž o najdlhší hod. Ak je veľa žiakov, vytvoria sa 2-3 skupiny

5'

Záverečná časť

Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny