

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 7

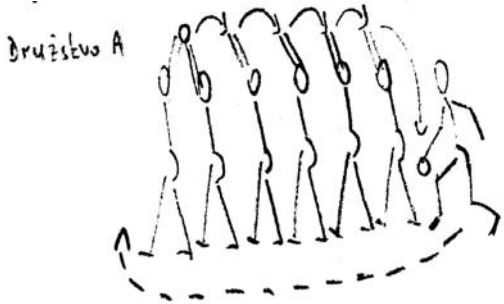

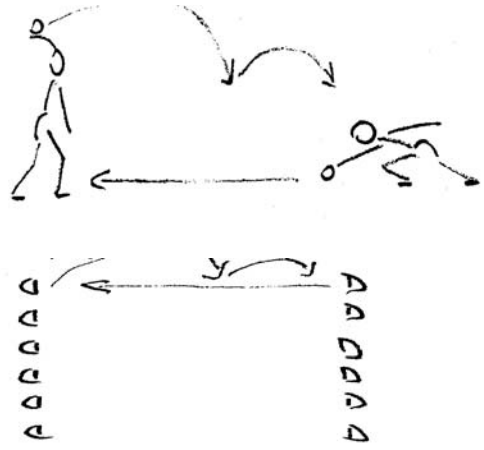
Tematický celok: Tenis


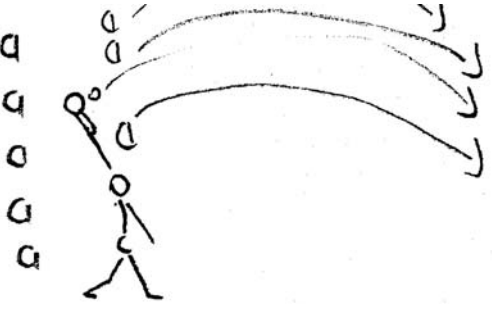
Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach hádzanie, kotúľanie a práca s tenis. loptou a raketou odbíjanie o stenu, o zem a tenisovej hry

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  | Každé družstvo s rovnakým počtom žiakov stojí v zástupe za sebou a na povel si žiaci podávajú čo najrýchlejšie loptičku od prvého po posledného vrchom, rukami vo vzpažení. Ak loptičku chyti posledný žiak v zástupe, prebehne na miesto prvého a podávanie sa opakuje. | Súťaž sa končí vtedy keď „prvý“ stojí na svojom mieste. |
| 25 | Hlavná časť | Cvičenie 1  Cvičenie 2  | Žiaci stoja proti stene a majú v ruke tenisovú loptičku. Po hodení do steny urobí žiak obrat o 360° (drep, 3x tlesne rukami) a snaží sa loptičku chytiť po dopade na zem. Dvojice proti sebe. Jeden z dvojice loptičku kotúľa, druhý z dvojice loptičku hádže oblúkom. | Vzdialenosť 7-10 metrov. Po 10 pokusoch si žiaci vymenia úlohy. |

| | | | | |
|----|----------------|--|--|--|
| | | <p>Cvičenie 3</p>  <p>Cvičenie 4 Súťaž</p>  <p>Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny</p> | <p>Skupinová forma cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. odbíjanie loptičky pri stene b. odbíjanie loptičky na rakete – max. počet c. súvislá výmena vo dvojiciach <p>Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku</p> | <p>Po odbití (podaní) prebehnú žiaci na druhú stranu, pozbierajú si loptičky a znovu pokračujú na povel.</p> |
| 5' | Záverečná časť | | | |