

PÍ SOMNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY 9


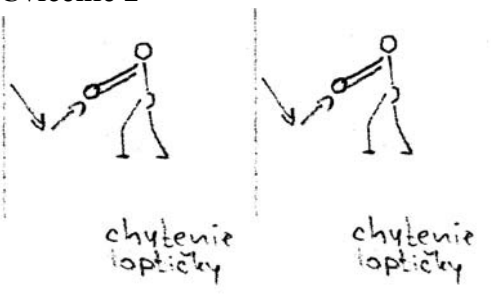
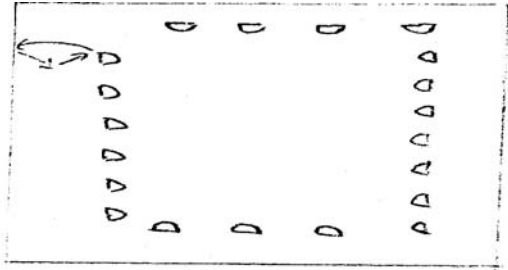

Tematický celok: Tenis

Cieľ vyučovacej hodiny: Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra

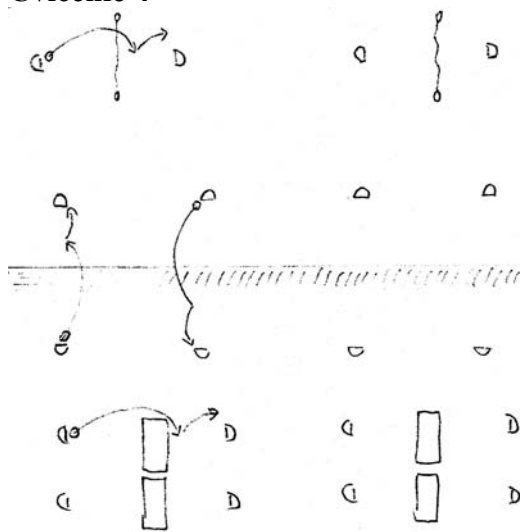
Počet detí: cca 20

Priestor: telocvičňa, ihrisko, školský dvor

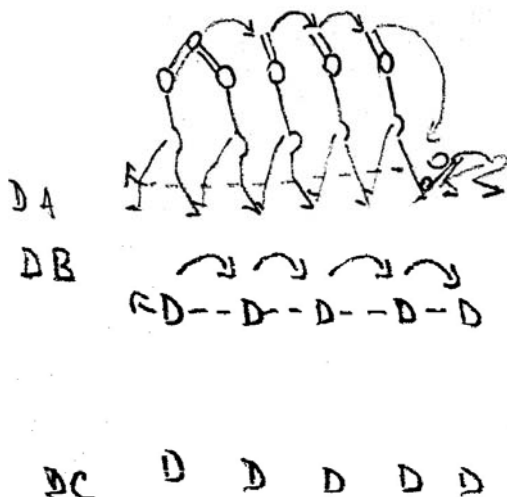
Materiálne zabezpečenie: 20 ks tenisových raket s loptičkami

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		
25	Hlavná časť	<p>Cvičenie 1</p>  <p>Cvičenie 2</p>   <p>Cvičenie 3</p> 	<p>Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky.</p> <ol style="list-style-type: none"> pravou rukou ľavou rukou striedavo pravou, ľavou <p>Hádzanie tenisovej loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk</p> <p>V čase medzi hodením a chytaním žiak urobí:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3x tlesnutie rukami drep Otočka o 360° <p>Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem (z voleja). Jeden z dvojice nahadzuje druhému loptičku, tak aby nespadla na zem. Po odbití sa ju snaží znovu chytiť.</p>	<p>Súťaž – žiak, ktorí vydrží najdlhšie driblovať vyhráva.</p> <p>Vzdialenosť cca 3-4 m (stena, plot)</p> <p>Vzdialenosť cca 2,5 m. Po 10 pokusoch si žiaci úlohy vymenia.</p>

Cvičenie 4



Cvičenie 5



Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny

Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety.

Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním posledného. 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 chytí posledný žiak v zástupe, plazením medzi rozkročenými nohami ostatných s loptičkou v ruke sa snaží dostať na miesto prvého a podávanie sa opakuje

Po čase si žiaci vymenia miesta.

Súťaž končí vtedy ak „prvý“ je na svojom pôvodnom mieste.

5' **Záverečná časť**