

Vyučovacia hodina 1

Dátum vyučovania:

Tematický celok:

Poradie vyučovacej hodiny v dni:

Trieda (cvičebná skupina):

Pohlavie cvičiacich:

Počet cvičiacich:

Počet necvičiacich:

Téma vyučovacej hodiny:

Cieľ vyučovania:

- osvojovanie pohybových činností (návyky, zručnosti):
- rozvoj pohybových schopností:
- výchovné pôsobenia:
- osvojovanie vedomostí:

Pomôcky na vyučovanie:

Priebežný čas	Obsah vyučovania (pohybové činnosti, pohybové schopnosti, výchovné pôsobenie, vedomosti)	Organizácia žiakov a dávkovanie zaťaženia	Metódy a poznámky k vyučovaniu
Úvodná časť: ⁱ	Cieľ na vyučovaciu hodinu: Nácvik pádovej techniky – ushiro ukemi (pády vzad)	5'	
Prípravná časť: Rozohriatie Všeobecné rozcvičenie: Špeciálne rozcvičenie	Pohybová hra dotkyni sa súperoveho kolena Všeobecné rozcvičenie na mieste (hlava, paže, trup...) <ul style="list-style-type: none">Kolísky na chrbte, na bruchu, macík... Posilňovacie cvičenia: <ul style="list-style-type: none">v ľahu vzad výdrž so zdvihnutou hlavouv ľahu vzad výdrž so zdvihnutými nohami	Každý žiak sa snaží dotknúť kolena iného žiaka a zároveň si chrániť svoje kolena uhýbaním. 5' Rozcvičenie na značkách 5' 3' 2x10“ + 10“ pauza 2x10“ + 10“ pauza 2x10“ + 10“ pauza	Žinienky Žinienky

	<ul style="list-style-type: none"> v ľahu vzad výdrž so zdvihnutými nohami a so zdvihnutou hlavou 		
Hlavná časť:	<p>Pádová technika: Uschiro ukemi (pády vzad)</p> <p>Naháňačka so záchranou (2 žiaci naháňajú kto je chytený sa rozkročí a čaká. Na oslobodenie ho treba podliezť a obaja robia ushiro ukemi - pád vzad.)</p> <p>Upolové hry v dvojiciach:</p> <ul style="list-style-type: none"> Preťah cez čiaru za obe ruky Preťah cez čiaru za jednu ruku Pretlak chrbtami v stoji Pretlak ramenami 	<p>5'</p> <p>5' (30" potom výmena chytajúcich)</p> <p>3 výhry</p> <p>3 výhry pravá ruka + 3 výhry ľavá ruka</p> <p>3 výhry 3 výhry pravá strana + 3 výhry ľavá strana</p>	<p>Žinienky</p> <p>Žinienky</p>
Záverečná časť: Upokojujúca časť:	<p>Žiaci voľne ležia na žinienke so zavretými očami</p>	<p>2'</p>	<p>žinenka</p>
Formálna časť:	<p>Nástup a zhodnotenie</p>	<p>3'</p>	

Vlastné zhodnotenie odučenej hodiny:

Vyučovacia hodina 2

Dátum vyučovania:

Tematický celok:

Poradie vyučovacej hodiny v dni:

Trieda (cvičebná skupina):

Pohlavie cvičiacich:

Počet cvičiacich:

Počet necvičiacich:

Téma vyučovacej hodiny:

Cieľ vyučovania:

- e) osvojovanie pohybových činností (návyky, zručnosti):
- f) rozvoj pohybových schopností:
- g) výchovné pôsobenia:
- h) osvojovanie vedomostí:

Pomôcky na vyučovanie:

Priebežný čas	Obsah vyučovania (pohybové činnosti, pohybové schopnosti, výchovné pôsobenie, vedomosti)	Organizácia žiakov a dávkovanie zaťaženia	Metódy a poznámky k vyučovaniu
Úvodná časť: ¹	Cieľ na vyučovaciu hodinu: Nácvik pádovej techniky – joko ukemi (pády bokom)	5'	
Prípravná časť: Rozohriatie	Pohybová hra chvostíky	Každý žiak sa snaží „ukradnúť“ chvostík iného žiaka a zároveň si chrániť svoj chvostík uhýbaním. 5'	Žinienky
Všeobecné rozcvičenie:	Všeobecné rozcvičenie na mieste (hlava, paže, trup...)	Rozcvičenie na značkách 5'	
Špeciálne rozcvičenie	<ul style="list-style-type: none">• Plazenie, prít'ahy v ľahu, odtlačanie v ľahu... Posilňovacie cvičenia: <ul style="list-style-type: none">• výdrž v podpore na rukách	3'	
		2x10" + 10" pauza	

	<ul style="list-style-type: none"> • podpor ležmo a skoky medzi ruky • výdrž v podpore na lakt'och <p>Hra Ushiro ukemi (pády vzad)</p>	<p>2x10" + 10" pauza</p> <p>2x10" + 10" pauza</p> <p>Žiaci vytvoria kruh a čakajú v drepe. Dvaja v strede ich zatlačia aby spravili pád vzad</p> <p>5'</p>	Žinenky
Hlavná časť:	<p>Pádová technika: Joko ukemi (pády bokom)</p> <p>Upolové hry v dvojiciach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stup súperovi na špičku • O zásah hrude • Boj o zásah súperoveho ramena • O zásah súperoveho chrbtu 	<p>5'</p> <p>5 výhier</p> <p>5 výhier</p> <p>5 výhier</p>	<p>Žinienky</p> <p>Žinienky</p>
Záverečná časť: Upokojujúca časť:	Strečingové cvičenia na chrbát	2'	
Formálna časť:	Nástup a zhodnotenie	3'	

Vlastné zhodnotenie odučenej hodiny:

Vyučovacia hodina 3

Dátum vyučovania:

Tematický celok:

Poradie vyučovacej hodiny v dni:

Trieda (cvičebná skupina):

Pohlavie cvičiacich:

Počet cvičiacich:

Počet necvičiacich:

Téma vyučovacej hodiny:

Cieľ vyučovania:

- i) osvojovanie pohybových činností (návyky, zručnosti):
- j) rozvoj pohybových schopností:
- k) výchovné pôsobenia:
- l) osvojovanie vedomostí:

Pomôcky na vyučovanie:

Priebežný čas	Obsah vyučovania (pohybové činnosti, pohybové schopnosti, výchovné pôsobenie, vedomosti)	Organizácia žiakov a dávkovanie zaťaženia	Metódy a poznámky k vyučovaniu
Úvodná časť: ¹	Cieľ na vyučovaciu hodinu: Nácvik základného držania – Kesa Gatame	5'	
Prípravná časť: Rozohriatie	Pohybová hra preliezanie	Žiaci na žinenkách v ľahu. Každý žiak sa snaží preliezť cez iného žiaka 5'	Žinenky
Všeobecné rozcvičenie:	Všeobecné rozcvičenie na mieste (hlava, paže, trup...)	Rozcvičenie na kolenách značkách 5'	Žinenky
Špeciálne rozcvičenie	Zopakovanie pádov: <ul style="list-style-type: none">• Pády vzad• Pády bokom Hra: Otoč súpera (z brucha na chrbát, z chrbtu na brucho...)	5' 5'	Žinienky Žinenky
Hlavná časť:	Nácvik základného držania Kesa gatame	5'	Žinienky

	Úpolové hry: <ul style="list-style-type: none"> • Pret'ah súpera v sede za nohu • Pretlak chodidlami • Boj o únik z držania • Boj o nasadenie držania 	5 výhier 5 výhier 2x potom výmena úloh 2x potom výmena úloh	Žinienky
Záverečná časť:	Strečingové cvičenia na chrbát	2´	
Upokojujúca časť:			
Formálna časť:	Nástup a zhodnotenie	3´	

Vlastné zhodnotenie odučenej hodiny:

Vyučovacia hodina 4

Dátum vyučovania:

Tematický celok:

Poradie vyučovacej hodiny v dni:

Trieda (cvičebná skupina):

Pohlavie cvičiacich:

Počet cvičiacich:

Počet necvičiacich:

Téma vyučovacej hodiny:

Cieľ vyučovania:

- osvojovanie pohybových činností (návyky, zručnosti):
- rozvoj pohybových schopností:
- výchovné pôsobenia:
- osvojovanie vedomostí:

Pomôcky na vyučovanie:

Priebežný čas	Obsah vyučovania (pohybové činnosti, pohybové schopnosti, výchovné pôsobenie, vedomosti)	Organizácia žiakov a dávkovanie zaťaženia	Metódy a poznámky k vyučovaniu
Úvodná časť: ¹	Cieľ na vyučovaciu hodinu: Nácvik pádov vpred Zenpo kaiten ukemi	5'	
Prípravná časť: Rozohriatie	Pohybová hra naháňačka so záchranou	Kto je chytený zamrzne a čaká. Na oslobodenie ho treba podliezť a obaja robia pád (vzad, bokom)	Žinenky
Všeobecné rozcvičenie:	Všeobecné rozcvičenie na mieste (hlava, paže, trup...)	5'	
Špeciálne rozcvičenie	Špeciálne rozcvičenie (kolisky, mostíky, kotúle)	5'	Žinienky
	Hra Banány a ananásy	Polovica žiakov v ľahu vpred, sa pochyťá v strede žinenky. Zvyšní žiaci	Žinenky

		sa ich snažia roztrhnúť 2' každá skupina	
Hlavná časť:	Nácvik pádu vpred kotúlom	5'	Žinienky
	Úpolová hra Zápasnícke triedy	5'	Žinienky
Záverečná časť: Upokojujúca časť:	Strečingové cvičenia	2'	
Formálna časť:	Nástup a zhodnotenie	3'	

Vlastné zhodnotenie odučenej hodiny:

Vyučovacia hodina 5

Dátum vyučovania:

Tematický celok:

Trieda (cvičebná skupina):

Počet cvičiacich:

Počet necvičiacich:

Poradie vyučovacej hodiny v dni:

Pohlavie cvičiacich:

Téma vyučovacej hodiny:

Cieľ vyučovania:

- a) osvojovanie pohybových činností (návyky, zručnosti):
- b) rozvoj pohybových schopností:
- c) výchovné pôsobenia:
- d) osvojovanie vedomostí:

Pomôcky na vyučovanie:

Priebežný čas	Obsah vyučovania (pohybové činnosti, pohybové schopnosti, výchovné pôsobenie, vedomosti)	Organizácia žiakov a dávkovanie zat'azenia	Metódy a poznámky k vyučovaniu
Úvodná časť: ¹	Cieľ na vyučovaciu hodinu: Návrik hodu O soto otoshi (O soto gari)	5'	
Prípravná časť: Rozohriatie Všeobecné rozcvičenie:	Hra: Na buldoga	Skupina aspoň 3 žiakov predstavuje buldogov. Ich úlohou je chytiť a zodvihnúť ostatných žiakov. Tým sa stanú buldoci 5'	
Špeciálne rozcvičenie	Všeobecné rozcvičenie judo formou. Hlava, ramená, kolená, palce Špeciálne rozcvičenie (zvieratká)	Rozcvičenie na značkách. Atama-hlava, kata-ramená, hara-brucho, hiza-kolená, ashi-palce. 5' Každé cvičenie reprezentuje zviera 5'	Opica, škorpión, plameniak...

	Preťah v stoji na jednej nohe Pretlak v stoji na jednej nohe Boj v stoji na čiare	5 výhier 5 výhier 5 výhier	žinienky
Hlavná časť:	Nácvik techniky O soto otoshi (O soto gari) Úpolová hra Sumo zápasy Úpolová hra Na krála	5' 5' Dve skupiny žiakov jeden z každej skupiny je kráľ. Keď padne kráľ hra končí 5'	Žinienky Žinienky Žinienky
Záverečná časť: Upokojujúca časť:	Strečingové cvičenia	2'	
Formálna časť:	Nástup a zhodnotenie	3'	

Vlastné zhodnotenie odučenej hodiny:

Vyučovacia hodina 6

Dátum vyučovania:

Tematický celok:

Poradie vyučovacej hodiny v dni:

Trieda (cvičebná skupina):

Pohlavie cvičiacich:

Počet cvičiacich:

Počet necvičiacich:

Téma vyučovacej hodiny:

Cieľ vyučovania:

- osvojovanie pohybových činností (návyky, zručnosti):
- rozvoj pohybových schopností:
- výchovné pôsobenia:
- osvojovanie vedomostí:

Pomôcky na vyučovanie:

Priebežný čas	Obsah vyučovania (pohybové činnosti, pohybové schopnosti, výchovné pôsobenie, vedomosti)	Organizácia žiakov a dávkovanie zaťaženia	Metódy a poznámky k vyučovaniu
Úvodná časť: ¹	Cieľ na vyučovaciu hodinu: Návnik hodu O goshi	5'	
Prípravná časť: Rozohriatie	Bežecká abeceda	5'	
Všeobecné rozcvičenie:	Všeobecné rozcvičenie	Rozcvičenie na značkách. 5'	
Špeciálne rozcvičenie	Špeciálne rozcvičenie Naháňačka so záchranou	Dvaja-traja žiaci naháňajú, koho chytia zamrzne. Na záchranu ho treba podliezť a obaja sa hodia na O soto otoshi / O soto gari 5'	Žinenky
	Úpolová hra únik z pevnosti	Žiaci vytvoria kruh. Jeden, alebo dvaja	žinienky

		žiaci sú v kruhu a snažia sa dostať von. 5' (30" žiak potom zmena)	
Hlavná časť:	Nácvik techniky O goshi	5'	Žinienky
	Úpolová hra vlk a ovce	Skupina po 5 žiakov stoja za sebou a držia sa. Prvý stojí oproti skupine (ten sa nedrží) – vlk. Vlk sa snaží chytiť posledného zo skupiny. 5'	Žinienky
	Úpolová hra: Levy	Dvaja žiaci na kolenách - levy ostatní stoja. Levy sa snažia zhodiť ostatných 5'	Žinienky
Záverečná časť:			
Upokojujúca časť:	Strečingové cvičenia	2'	
Formálna časť:	Nástup a zhodnotenie	3'	

Vlastné zhodnotenie odučenej hodiny:
