**Telesná výchova:** Pohybové a loptové hry

**Ročník:** 7. variant B

**Úvod:**

**Hra:** Kocúr a myši

Žiaci sa voľne pohybujú po vymedzenom priestore. Určíme naháňajúceho - kocúra. Kocúr chytá vo vymedzenom priestore myši Ak niekoho chytí, vymenia si úlohy.

**Rozcvička:**



**Hlavná časť: Pohybové hry s loptami:**



1. *Pohybová hra:* ***NA KLOKANOV***

zameranie: rozvoj rýchlostných schopností

Popis hry: žiakov rozdelíme do 2 skupín, 1. žiak má loptu zavrznutú medzi kolenami. Žiaci skáču po métu, kde loptu zoberie do rúk a beží naspäť. Ďalší hráč nesmie vyštartovať skôr ako mu loptu odovzdá predchádzajúci hráč.



1. *Pohybová hra:* ***PRENÁŠANÁ***

*zameranie*: rozvoj rýchlostných schopností

Žiakov rozdelíme do 2 skupín. Prvý žiak drží v rukách loptu, ktorá sa bude prenášať. Na povel učiteľa 1.žiak beží k vyznačenej méte a späť. Tlesknutím do dlane odštartuje ďalšieho v poradí. Ten opakuje pohybovú úlohy. Vyhrá to družstvo, v ktorej prvý člen stojí na svojom prvotnom mieste.

**Záver**

Nástup, zhodnotenie hodiny