

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	ZŠ s MŠ Odborárska 2, 831 02 Bratislava
Popis pohybových aktivít:	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností tenisovou loptičkou a raketou
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Zdenka Pecúchová

Poradové číslo aktivity	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Dátum	21.5.2012	24.5.2012	28.5.2012	31.5.2012	4.6.2012	7.6.2012	11.6.2012	14.6.2012	18.6.2012	21.6.2012	10.9.2012	14.9.2012	17.9.2012	20.9.2012	24.9.2012	27.9.2012	1.10.2012	4.10.2012	5.10.2012	8.10.2012	11.10.2012	15.10.2012								
Miesto	Telocvičňa	Školský dvor	Telocvičňa	Telocvičňa	Telocvičňa	Telocvičňa	Telocvičňa	Telocvičňa	Školský dvor	Telocvičňa	Školský dvor	Školský dvor	Školský dvor	Telocvičňa	Telocvičňa	Školský dvor	Telocvičňa	Telocvičňa	Telocvičňa	Telocvičňa	Telocvičňa	Telocvičňa								
Čas	15:00 - 16:00	14:00-15:00	15:00 - 16:00	14:00-15:00	15:00 - 16:00	14:00-15:00	15:00 - 16:00	14:00-15:00	15:00 - 16:00	14:00-15:00	15:00 - 16:00	14:00-15:00	15:00 - 16:00	14:00-15:00	15:00 - 16:00	14:00-15:00	15:00 - 16:00	14:00-15:00	15:00 - 16:00	14:00-15:00	15:00 - 16:00	14:00-15:00								

Mená a priezviská inštruktorov:

Zdenka Pecúchová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*									

1	Nadhadzovanie loptičky nad seba jednou rukou a následné chytenie bez dopadu na zem.
2	Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a následné chytenie po jednom odraze na zem.
3	Hádzanie loptičky do steny jednou rukou (pravá, ľavá) a následné chytenie loptičky po jednom dopade na zem.
4	Odbíjanie loptičky raketou nad seba.
5	Súťaž skupín-šafeta s loptami.
6	Dribling rukou-odbíjanie loptičky dlaňou o zem.
7	Hádzanie loptičky vo dvojiciach.
8	Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem.
9	Chôdza s loptičkou na rakete s cieľom udržať loptičku na rakete.
10	Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Dribling raketou.

11	Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku (sieť, žinenka, švihadlá).
12	Súťaž-šafeta s loptičkami. Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie hodiny.
13	Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety.
14	1. žiak nadhadzuje (nahráva) loptičku, 2. sa ju snaží po 1 dopade na zem udrieť raketou späť nahrávačovi.
15	Údery raketou proti stene.
16	Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem).
17	Hádzanie loptičiek do terča (vedro od lôpt, gymnastické obruče a pod.) zdola, zhora.
18	Rozbehanie, rozcvičenie. Vybíjaná-s penovou loptičkou.
19	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Odbíjanie 10-krát pravou/l'avou rukou.
20	Odbíjanie raketou forhendovou stranou. Obmena: bekhendovou stranou.

21	Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku.Odbíjajú loptičku na povel. Jedni odbíjajú, druhí chytajú.
22	Prenášanie loptičiek štafetovou formou. Obmena: otočka v strede, behom vzad, preskok cez prekážku.
23	Strečing, uvoľňovacie cvičenia. Vyhodnotenie hodiny.
24	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Odbíjanie nahor striedavo výpletom a rámom.
25	Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Vzďialenosť 2-3m.
26	Ťlmenie loptičky na rakete bez odrazu na výplete.
27	Prenášanie tenisových loptičiek štafetovou formou.
28	Strečing, naťahovacie cvičenia.
29	Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol. Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom.
30	Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend). Strečing.