

### Výkaz o pilotnom projekte

Sportový zväz:	Slovenský tenisový zväz, Príkopova 6, 831 03 Bratislava
Názov a sídlo školy:	Základná škola v Hodruši- Hámroch
Popis pohybových aktivít:	držanie, základné postavenie, prípravné hry, zákl. tenisové úder/forhand, backhand/, nácvik úderov o stenu, posilňovacie cvičenia, hra vo dvo
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Miroslava Demeterová

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	14.5.2012	18.5.2012	21.5.2012	25.5.2012	28.5.2012	1. 6.2012	4.6.2012	8.6.2012	11.6.2012	15.6.2012	18.6.2012	22.6.2012	25.6.2012	29.6.2012	10.9.2012	14.9.2012	17.9.2012	21.9.2012	24.9.2012	28.9.2012	1.10.2012	5.10.2012								
Miesto	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	telocvičňa ZŠ	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko								
Čas	14 15-15 15	13 20-14 20	14 15- 15 15	13 20- 14 20	14 15- 15 15	13 20- 14 20	14 15- 15 15	13 20-14 20	14 15-15 15	13 20- 14 20	14 15- 15 15	13 20-14 20	14 15- 15 15	13 20-14 20	14 20- 15 20	13 20- 14 20	14 20- 15 20	13 20- 14 20	14 20- 15 20	13 20- 14 20	14 20- 15 20	13 20- 14 20								

### Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. M. Demeterová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*										
inštruktor 2																															



1	poučenie o BOZ, prípravné cvičenia, držanie, údery o stenu
2	prípravné hry, posilňovacie cvičenia, základné údery
3	držanie, nácvik základných úderov, údery o stenu
4	nácvik forhandu, tréning a zdokonaľovanie
5	prípravné hry, základné podanie, hra vo dvojiciach
6	pravidlá tenisu, hry na rozcvičenie, forhand- zdokonaľovanie
7	prípravné hry, hra vo dvojiciach
8	kruhové posilňovanie, backhand, štvorhra
9	cviky na rozvoj koordinačných schopností, volej
10	rozvoj rýchlosti, nácvik a zdokonaľovanie o stenu, dvojhry

11	posilňovacie cvičenia, podanie, špeciálne tenisové údery
12	nácvik forhandu, tréning a zdokonaľovanie
13	prípravné hry a uvoľňovanie, dvojhry
14	kruhové posilňovanie, backhand, štvorhra, koncoročné zhodnotenie práce
15	hry na rozcvičenie, dvojhry
16	tréning a zdokonaľovanie základných úderov
17	rozvoj rýchlosti, štvorhry
18	posilňovacie cvičenia, podanie, špeciálne tenisové údery
19	údery o stenu, podanie, dvojhry
20	nácvik forhandu, tréning a zdokonaľovanie

21	rozvoj rýchlosti,nácvik a zdokonaľovanie o stenu, dvojhry
22	zahrievacie cvičnia, dvojhry, zhodnotenie činnosti