

### Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	
Názov a sídlo školy:	ZŠ RUSKOV
Popis pohybových aktivít:	1.-2.Získavanie pohybových zručností, 3.-4. Získavanie pohybových zručností- odrážanie, hádzanie, práca s ten. raketou.5.-6. Nácvik základných pohybových aktivít
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Andrej Pavlík

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	16.5.2012	17.5.2012	23.5.2012	24.5.2012	30.5.2012	31.5.2012	13.6.2012	14.6.2012	20.6.2012	21.6.2012	10.9.2012	11.9.2012	17.9.2012	18.9.2012	24.9.2012	25.9.2012	1.10.2012	2.10.2012	8.10.2012	9.10.2012										
Miesto	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov	ZŠ Ruskov										
Čas	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00										

**Mená a priezviská inštruktorov:**

inštruktor 1 Andrej Pavlík	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*										



1	Rozcvičenie
2	Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou
3	Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a jej chytenie po odraze
4	Prehadzovanie si loptičky medzi dvojicami s odrazom od zeme a jej chytenie
5	Odbíjanie raketou loptičky nad seba
6	Súťaž- štafeta, vyhodnotenie.
7	Rozcvičenie
8	Dribling rukou- odbíjanie loptičky dlaňou o zem, hádzanie loptičky vo dvojici a na rakete nahor a o zem, zábavná hra- podávanie lopty.
9	Chôdza s raketou a loptou, odbíjanie loptičky raketou nahor a o zem, údery raketou proti plotu, súťaž družstiev- štafeta.
10	7.hod.- Súťaž družstiev- podávanie loptičky, cvičenia s loptičkou- dvojice, skupina, odbíjanie loptičky raketou zhora.

11	8. hod.- Rozcvička- súťaž družstiev- podávanie loptičky, cvičenia- kolotoč, odbíjanie loptičky na rakete, výmena vo dvojici, súťaž družstiev- nosenie loptičky
12	9.hod.- Dribling loptičkou striedavo obe ruky, vyhadzovanie loptičky a jej chytenie, odbíjanie loptičky bez dopadu na zem a proti sebe, kolotoč v odbíjaní loptičky raketou.
13	10. hod.- Rozcvička, nadhadzovanie loptičky, odbíjanie loptičky, striedavo po 2 úderoch, odbíjanie loptičky ponad prekážku, súťaž družstiev.
14	11.hod.- Vybíjaná s pevnou loptičkou, súvislé odbíjanie lopt. na rakete, prenášanie ten. Loptičiek.
15	12. hod.- Hra na rybára, žonglovanie, úder raketou na presnosť.
16	13.hod.- Súvislé odbíjanie, tlmenie loptičky na rakete, prenášanie tenis. Loptičiek- štafeta
17	14. hod.- Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol, hry- naháňačka s penovou loptičkou, podávanie loptičky v družstvách.
18	15. hod.- Hádzanie loptičky o zem v kruhu, žonglovanie 2 lopt. jednou rukou, prehadzovaná družstiev, hra 2:2, podávanie ten. lopt. v družstvách
19	16. hod.- Naháňačka, rozcvičenie, odbíjanie loptičky, hra 2:2, súťaž- hod lopt., podávanie lopt. v družstvách.
20	17. hod.- Hry-2 družstvá na 5 prihrávk, vo dvojici- súvislé odbíjanie loptičky.

21	18. hod.- Naháňačka, dribling jednou rukou ten. lopt., súvislá hra, volejová výmena vo dvojiciach, hra vo dvojici so stlmením a následným odbitím loptičky, súťaž štafetovou formou.
22	19. hod.- Naháňačka, súvislé odbíjanie loptičky nahor jednotlivo a vo dvojici, hra- dvojice.
23	20. hod.- Dobiehanie loptičky, kolotoč, štafetová súťaž, hra vo dvojiciach.