

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	STZ
Názov a sídlo školy:	Základná škola Ružiná
Popis pohybových aktivít:	Nácvik pohybových zručností- odrážanie, chytanie tenisovej loptičky a práca s raketou. Nácvik základných tenisových zručností, odbíjanie m
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Janka Kráľinská

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	17.5.2012	18.5.2012	24.5.2012	25.5.2012	30.5.2012	31.5.2012	6.6.2012	7.6.2012	13.6.2012	14.6.2012	20.6.2012	21.6.2012	25.6.2012	27.6.2012	5.9.	7.9.2012	12.9.2012	14.9.2012	19.9.2012	21.9.2012											
Miesto	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	Multifunkčné ihrisko	Multifunkčné ihrisko	Multifunkčné ihrisko	Multifunkčné ihrisko	Multifunkčné ihrisko	Multifunkčné ihrisko	Multifunkčné ihrisko											
Čas	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00											

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Janka Kráľinská	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												

1	Práca s tenisovou loptičkou, štafetové hry. Cvičenia na obratnosť, postreh a rýchlosť.
2	Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Samostaná práca. Štafetové hry.
3	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Odbíjanie raketou forhendovou stranou, neskôr bekhendovou stranou. Precvičovanie vo dvojiciach.
4	Odbíjanie loptičky nad hlavou. Skupiny žiakov stoja oproti a navzájom si vymieňajú podania. Dvojhra. Každé začatie hry začína podaním.
5	Nácvik základných tenisových zručností odbíjanie na rakete, o zem, o stenu s raketou a tenisovou loptičkou.
6	Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej lopty raketou o zem, o stenu.
7	Zdokonaľovanie tenisových zručností odbíjanie loptičky na rakete, odbíjanie o stenu, dvojhra.
8	Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej lopty raketou o zem, o stenu, rozvoj obratnosti, postrehu. Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi.
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností hádzanie, kotúľanie a práca s tenisovou loptou. Skupinová forma cvičení. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku.
10	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností. Odbíjanie loptičky raketou pri stene. Súvislá výmena vo dvojici.

11	Odbíjanie loptičky nad hlavou. Skupiny žiakov stoja oproti a navzájom si vymieňajú podania.Dvojhra. Každé začatie hry začína podaním.
12	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptou a raketou. Štafetové hry na rýchlosť, pohotovosť a obratnosť.
13	Nácvik podania. Práca v skupinách. Skupinové hry na pohotovosť a rýchlosť.
14	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptou a raketou. Súvislá výmena vo dvojici.
15	Práca s tenisovou loptičkou, štafetové hry. Cvičenia na obratnosť, postreh a rýchlosť.Prihrávky vo dvojiciach. Hod na cieľ.
16	Zdokonaľovanie tenisových zručností odbíjanie loptičky na rakete, odbíjanie o stenu, dvojhra.
17	Zdokonaľovanie tenisových zručností s tenisovou loptičkou a tenisovou pálkou. Hry v skupinách. Hry na postreh.
18	Odbíjanie loptičky nad hlavou. Skupiny žiakov stoja oproti a navzájom si vymieňajú podania.Dvojhra.
19	Zdokonaľovanie tenisových zručností. Štafetové hry na obratnosť, rýchlosť a pohotovosť.
20	Dvojhra. Každý začiatok hry začína podaním. Prihrávky cez sieť.