

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	Základná škola Štítnik, Školská 295, 049 32 Štítnik
Popis pohybových aktivít:	Nácvik základných tenisových zručností. Zdokonaľovanie základných tenisových zručností.
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Alica Spišáková

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	24.5.2012	25.5.2012	31.5.2012	1.5.2012	14.6.2012	15.6.2012	21.6.2012	22.6.2012	27.6.2012	28.6.2012	6.9.2012	7.9.2012	11.9.2012	14.9.2012	19.9.2012	20.9.2012	26.9.2012	27.9.2012	3.10.2012	4.10.2012	8.10.2012	9.10.2012								
Miesto	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ								
Čas	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30	13:30 -14:30								

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Alica Spišáková	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								

1	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností.
2	Nácvik pohybových zručností -odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou.
3	Nácvik základných tenisových zručností odbíjanie na rakete, o zem a stenu s raketou a tenisovou loptičkou.
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou.
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností - odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej lopty raketou o zem, o stenu.
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností - vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenisovej loptičky na rakete a tenisová hra.
7	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach - hádzanie, kotúľanie a práca s tenisovou loptou a raketou, odbíjanie o stenu, o zem a tenisová hra.
8	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností.
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptou - chytanie, hádzanie, tenisová hra.
10	Zdokonaľovanie pohybových zručností, oko - ruka - lopta, odrážanie tenisovej lopty na rakete, tenisová hra.

11	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislé obíjanie loptičky na rakete.
12	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Žonglovanie s dvoma loptičkami a rukami. Úder raketou do loptičky na terč.
13	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislé obíjanie loptičky na rakete. Tlmenie loptičky na rakete, tenisová hra.
14	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol. Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend).
15	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území.
16	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Odbíjanie loptičky nahor a o zem. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov.
17	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra vo dvojici súvislím odbíjaním loptičky.
18	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Hra vo dvojiciach so stmením a následným odbitím loptičky súperovi.
19	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor, hra na body do 10 vo dvoiciach.
20	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, kolotoč, štafetové súťaže.

21	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, tenisová hra.
22	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, tenisový turnaj - štvorhra.

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	Základná škola Štítnik, Školská 295, 049 32 Štítnik
Popis pohybových aktivít:	Nácvik základných tenisových zručností. Zdokonaľovanie základných tenisových zručností.
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Marian Herško

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	22.5.2012	28.5.2012	29.5.2012	4.6.2012	5.6.2012	11.6.2012	12.6.2012	18.6.2012	19.6.2012	25.6.2012	26.6.2012	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	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Ihrisko - areál ZŠ	Telocvičňa ZŠ								

prítomný	*
zdravotné dôvody	Z
študijné dôvody	S
rodinné dôvody	R
iné dôvody	I

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní softtenisových a tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných a pohybových schopností a zručností.
2	Nácvik pohybových zručností -odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou na mieste aj v pohybe.Správne držanie tenisovej rakety.
3	Nácvik základných tenisových zručností odbíjanie na rakete(celou plochou aj na hrane), o zem a stenu s raketou a tenisovou loptičkou na mieste aj pohybe.Správne držanie tenisovej rakety.
4	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou.
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností - odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej lopty raketou o zem, o stenu na mieste aj v pohybe.
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností - vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenisovej loptičky na rakete a tenisová hra - nácvik.
7	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach - hádzanie, práca s tenisovou loptou a raketou, odbíjanie o stenu (samostatne aj vo dvojiciach) , o zem a tenisová hra.

8	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností.
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptou - chyťanie, hádzanie, odrážanie , tenisová hra.
10	Zdokonaľovanie pohybových zručností, oko - ruka - lopta, odrážanie tenisovej lopty na rakete (celou plochou ,na hrane) - na mieste aj v pohybe , tenisová hra (dvojice).
11	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislé obíjanie loptičky na rakete.
12	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Žongľovanie s dvoma loptičkami a rukami. Úder raketou do loptičky na terč.Prihrávky vo dvojiciach na mieste.
13	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislé obíjanie loptičky na rakete. Tlmenie loptičky na rakete.Prihrávky vo dvojiciach v pohybe. Tenisová hra.
14	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol. Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend).
15	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území.
16	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností,hra vo dvojici súvislím odbíjaním loptičky.
17	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností.Súvislá hra.

18	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislá hra. Hra vo dvojiciach so stmením a následným odbitím loptičky súperovi.
19	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností .Súvislá hra.(dvojice)
20	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností.Súvislá hra.(dvojhra , štvorhra)
21	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností.Súvislá hra.
22	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, tenisový turnaj (dvojhra, štvorhra)