

Výkaz o pilotnom projekte

Sportový zväz:	STZ
Názov a sídlo školy:	ZŠ s MŠ Svinia , Záhradnícka 83/19, 08232 Svinia
Popis pohybových aktivít:	Hod.9 Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra. Hod.10. Zdokonaľovanie pohyb. zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. lopty na rakete, tenisová hra
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. František Sekelský

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	23.5.2012	28.5.2012	30.5.2012	4.6.2012	6.6.2012	11.6.2012	13.6.2012	18.6.2012	20.6.2012																				
Miesto	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa																				
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																				

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. František Sekelský	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																				

1	21.5.2012 Cvič.1: Nahadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou a následné chytanie bez dopadu na zem. Cvič.2: Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a následné chytanie po jednom odraze od zeme. Cvič.3: Hádzanie loptičky do steny jednou rukou (pravá, ľavá) a následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem. Cvič.4: Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Cvič.5: Súťaž skupín – štafeta
2	23.5.2012 Cvič.1: Dribling rukou – odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Cvič.2: Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Cvič.3: Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Cvič.4: podávanie lopty v sede za sebou. Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny
3	28.5.2012 Naháňačka – obdoba hry „červení a čierni“. Cvič.1: chôdza s loptičkou na rakete-snažíme sa vyhnúť ostatným. Cvič.2: a. odbíjanie loptičky raketou nahor b. odbíjanie loptičky o zem. Cvič.3: Údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Cvič.4: Kotúľanie loptičiek do terčov. Cvič.5: Súťaž družstiev – štafeta. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie.
4	30.5.2012 Cvič.1: Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Cvič.2: Nahadzovanie a odbíjanie loptičky v dvojiciach. Cvič.3: Údery raketou proti stene. Cvič.4: Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Cvič.5: Hádzanie loptičiek do terča (vedro od lôpt, gymnastické obruče a pod.) (zdola, zhora).
5	4.6.2012 Rozcvičenie-Hra na rybára, Cvič.1: Dribling P,Ľ rukou. Cvič.2: Hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade. Cvič.3: a. odbíjanie loptičky na rakete, b. dribling raketou Cvič.4: odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku Cvič.5: Súťaž - štafeta s loptičkami.
6	6.6.2012 Rozcvičenie - Súťaž družstiev – podávanie loptičky, Cvič.1: Vyhadzovanie loptičky nad seba a následne chytanie po jednom odraze od zeme. Cvič.2: Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou a druhou stranou nahor na daný počet odbití. Cvič.3: Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku. Cvič.4: Súťaže v hádzaní loptičkou
7	11.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Hodenie loptičky o stenu- otočka, drep- chytenie loptičky. Cvič.2: Dvojice proti sebe. Jeden z dvojice loptičky kotúľa, druhý z dvojice loptičku hádže oblúkom. Cvič.3: Skupinová forma cvičení: a. odbíjanie loptičky pri stene b. odbíjanie loptičky na rakete – max. počet c. súvislá výmena vo dvojiciach. Cvič.4: Súťaž- Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku
8	13.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Vytvorenie kruhu, v ktorom si žiaci prihrávajú. Komu loptička spadne, vypadáva. Cvič.2: Kolotoč s hádzaním loptičky. Cvič.3: Skupinová forma cvičení a. striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. Cvič.4: b. odbíjanie loptičky raketou pri stene. Cvič.5: c. súvislá výmena vo dvojiciach. Cvič.6: Súťaž- nosenie loptičky
9	18.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky. a. pravou rukou b. ľavou rukou c. striedavo pravou, ľavou. Cvič.2: Hádzanie tenisovej loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk. Cvič.3: Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem (z voleja). Cvič.4: Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Cvič.5: Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním posledného.
10	20.6.2012 Rozcvičenie Cvič.1: Položíme si loptičku na chrbtovú časť ruky. Nahodíme ju do výšky asi 20-30 cm a opäť ju chyťme. Cvič.2: Odbíjanie loptičky na rakete striedavo 2x jednou stranou 2x druhou stranou vytáčaním zápästia. Cvič.3: Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Cvič.4: Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou.

Výkaz o pilotnom projekte

Sportový zväz:	STZ
Názov a sídlo školy:	ZŠ s MŠ Svinia , Záhradnícka 83/19, 08232 Svinia
Popis pohybových aktivít:	Hod.9 Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra. Hod.10. Zdokonaľovanie pohyb. zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. lopty na rakete, tenisová hra
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie	Mgr. František Sekelský

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	#####	#####	#####	1.6.2012	6.6.2012	8.6.2012	#####	#####	#####	#####																				
Miesto	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.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																				

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. František Sekelský	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																				

Mená, priezviská a triedy žiakov:

Jozefína Bilá, 1.B	*	*	*	*	*	*	*	*	Z	*													
Kamil Bílý, 1.B	*	*	*	*	Z	*	*	*	*	*													
Frederik Červeňák, 1.B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													
Iveta Červeňáková, 1.B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													
Kludia Červeňáková, 1.B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													
Pamela Červeňáková, 1.B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													
Petra Červeňáková, 1.B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													
Sára Bilá, 1.C	*	*	*	*	*	Z	*	*	*	*													
Igor Číkala, 1.C	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													
Kludia Čuriová, 1.C	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													

Vysvetlivky:

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

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	23.5.2012 Cvič.1: Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou a následné chytanie bez dopadu na zem. Cvič.2: Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a následné chytanie po jednom odraze od zeme. Cvič.3: Hádzanie loptičky do steny jednorukou (pravá, ľavá) a následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem. Cvič.4: Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Cvič.5: Súťaž skupín – štafeta
2	25.5.2012 Cvič.1: Dribling rukou – odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Cvič.2: Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Cvič.3: Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Cvič.4: podávanie lopty v sede za sebou. Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny

3	30.5.2012 Naháňačka – obdoba hry „červení a čierni“. Cvič.1: chôdza s loptičkou na rakete-snažíme sa vyhnúť ostatným. Cvič.2: a. odbíjanie loptičky raketou nahor b. odbíjanie loptičky o zem. Cvič.3: Údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Cvič.4: Kotúľanie loptičiek do terčov. Cvič.5: Súťaž družstiev – štafeta. Uvoľnenie, vydýchanie,zhodnotenie.
4	1.6.2012 Cvič.1: Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Cvič.2: Nahadzovanie a odbíjanie loptičky v dvojiciach. Cvič.3: Údery raketou proti stene. Cvič.4: Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Cvič.5: Hádzanie loptičiek do terča (vedro od lôpt, gymnastické obruče a pod.) (zdola, zhora).
5	6.6.2012 Rozcvičenie-Hra na rybára, Cvič.1: Dribling P,L rukou. Cvič.2: Hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade. Cvič.3: a. odbíjanie loptičky na rakete,b. dribling raketou Cvič.4: odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku Cvič.5: Súťaž - štafeta s loptičkami.
6	8.6.2012 Rozcvičenie - Súťaž družstiev – podávanie loptičky, Cvič.1: Vyhadzovanie loptičky nad seba a následne chytanie po jednom odraze od zeme. Cvič.2: Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou a druhou stranou nahor na daný počet odbití. Cvič.3: Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku. Cvič.4: Súťaže v hádzaní loptičkou
7	13.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Hodenie loptičky o stenu- otočka, drep- chytanie loptičky. Cvič.2: Dvojice proti sebe. Jeden z dvojice loptičky kotúľa, druhý z dvojice loptičku hádže oblúkom. Cvič.3: Skupinová forma cvičení: a. odbíjanie loptičky pri stene b. odbíjanie loptičky na rakete – max. počet c. súvislá výmena vo dvojiciach. Cvič.4: Súťaž- Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku
8	15.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Vytvorenie kruhu,v ktorom si žiaci prihrávajú.Komu loptička spadne,vypadáva. Cvič.2: Kolotoč s hádzaním loptičky. Cvič.3: Skupinová forma cvičení a. striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. Cvič.4: b. odbíjanie loptičky raketou pri stene. Cvič.5: c. súvislá výmena vo dvojiciach. Cvič.6: Súťaž- nosenie loptičky
9	20.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky. a. pravou rukou b. ľavou rukou c. striedavo pravou, ľavou. Cvič.2: Hádzanie tenisovej loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk. Cvič.3: Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem (z voleja). Cvič.4: Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Cvič.5: Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním posledného.
10	22.6.2012 Rozcvičenie Cvič.1: Položíme si loptičku na chrbtovú časť ruky. Nadhodíme ju do výšky asi 20-30 cm a opäť ju chytíme. Cvič.2: Odbíjanie loptičky na rakete striedavo 2x jednou stranou 2x druhou stranou vytáčaním zápästia. Cvič.3: Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Cvič.4: Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou.

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	STZ
Názov a sídlo školy:	ZŠ s MŠ Svinia , Záhradnícka 83/19, 08232 Svinia
Popis pohybových aktivít:	Hod.9 Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra. Hod.10. Zdokonaľovanie pohyb. zručností, oko-odrážanie tenis. lopty na rakete, tenisová hra
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. František Sekelský

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
Dátum	#####	#####	#####	1.6.2012	4.6.2012	8.6.2012	#####	#####	#####	#####																	
Miesto	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa																	
Čas	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00																	

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. František Sekelský	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																	

Mená, priezviská a triedy žiakov:

Vladimír Bendík, 3.B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																	
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ivan Červeňák, 3.B	*	*	*	*	Z	*	*	*	*	*																			
Veronika Čuriová, 3.B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	Z	*																		
Stanislava Holubová, 3.B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																		
Matúš Rakaš, 3.B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																		
Dušana Bendíková, 3.E	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																		
Dorota Bilá, 3.E	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																		
Peter Čikala, 3.E	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																		
Sara Giňová, 3.E	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																		
Erik Kaleja, 3.E	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																		

Vysvetlivky:

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

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	21.5.2012 Cvič.1: Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou a následné chytenie bez dopadu na zem. Cvič.2: Púšťanie loptičky z zem a následné chytenie po jednom odraze od zeme. Cvič.3: Hádzanie loptičky do steny jednourukou (pravá, ľavá) a následné chytenie loptičky na zem. Cvič.4: Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Cvič.5: Súťaž skupín – štafeta
2	25.5.2012 Cvič.1: Dribling rukou – odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Cvič.2: Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Cvič.3: Odrážanie loptičky na raketu. Cvič.4: podávanie lopty v sede za sebou. Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny

3	28.5.2012 Naháňačka – obdoba hry „červení a čierni“. Cvič.1: chôdza s loptičkou na rakete-snažíme sa vyhnúť ostatným. Cvič.2: a. odbíjanie l nahor b. odbíjanie loptičky o zem. Cvič.3: Údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Cvič.4: loptičiek do terčov. Cvič.5: Súťaž družstiev – štafeta. Uvoľnenie, vydýchanie,zhodnotenie.
4	1.6.2012 Cvič.1: Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Cvič.2: Nahadzovanie a odbíjanie loptičky v dvojiciach. Cvič.3: Údery ra Cvič.4: Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Cvič.5: Hádzanie loptičiek do terča (vedro od lôpt, gymnastické obruče a pod.) (zdola, zhora
5	4.6.2012 Rozcvičenie-Hra na rybára, Cvič.1: Dribling P,Ľ rukou. Cvič.2: Hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade. Cvič.: loptičky na rakete,b. dribling raketou Cvič.4: odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku Cvič.5: Súťaž - štafeta s loptičkami.
6	8.6.2012 Rozcvičenie - Súťaž družstiev – podávanie loptičky, Cvič.1: Vyhadzovanie loptičky nad seba a následne chytanie po jednom odraze c Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou a druhou stranou nahor na daný počet odbití. Cvič.3: Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakm Cvič.4: Súťaže v hádzaní loptičkou
7	11.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Hodenie loptičky o stenu- otočka, drep- chytanie loptičky. Cvič.2: Dvojice proti sebe. Jeden z dvojice loptičky kc dvojice loptičku hádže oblúkom. Cvič.3: Skupinová forma cvičení: a. odbíjanie loptičky pri stene b. odbíjanie loptičky na rakete – max. počet c. vo dvojiciach. Cvič.4: Súťaž- Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku
8	15.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Vytvorenie kruhu,v ktorom si žiaci prihrávajú.Komu loptička spadne,vypadáva. Cvič.2: Kolotoč s hádzaním lopt Skupinová forma cvičení a. striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. Cvič.4: b. odbíjanie loptičky raketou pri stene. Cvič.5: c. súvis dvojiciach. Cvič.6: Súťaž- nosenie loptičky
9	18.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky. a. pravou rukou b. ľavou rukou c. striedavo pravou, ľavou. Cvič.2: Háč loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk. Cvič.3: Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem (z voleja). Cvič.4: Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Cvič.5: Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním
10	22.6.2012 Rozcvičenie Cvič.1: Položíme si loptičku na chrbtovú časť ruky. Nadhodíme ju do výšky asi 20-30 cm a opäť ju chytíme. Cvič.2: Odbí raketou striedavo 2x jednou stranou 2x druhou stranou vytáčaním zápästia. Cvič.3: Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Cvič.4: Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou.

uka-lopta,

28	29	30

--	--	--

vystretej paže na cy po jednom
te nahor a o zem.

optičky raketou : Kotúľanie
ketou proti stene.).
3: a. odbíjanie
od zeme. Cvič.2: i ponad prekážku.
otúľa, druhý z súvislá výmena
ičky. Cvič.3: slá výmena vo
ľzanie tenisovej posledného.
obíjanie loptičky na

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	STZ
Názov a sídlo školy:	ZŠ s MŠ Svinia , Záhradnícka 83/19, 08232 Svinia
Popis pohybových aktivít:	Hod.9 Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra. Hod.10. Zdokonaľovanie pohyb. zručností, oko-tenis. lopty na rakete, tenisová hra
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Peter Fatľa

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
Dátum	#####	#####	#####	#####	5.6.2012	7.6.2012	#####	#####	#####	#####																
Miesto	Asfalt. viacúčelové ihrisko	Asfalt. viacúčelové ihrisko	Škol. telocvičňa	Škol. telocvičňa	Škol. telocvičňa	Škol. telocvičňa	Škol. telocvičňa	Škol. telocvičňa	Škol. telocvičňa	Asfalt. viacúčelové ihrisko	Asfalt. viacúčelové ihrisko															
Čas	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00																

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Peter Fatľa	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																

2	24.5.2012 Cvič.1: Dribling rukou – odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Cvič.2: Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Cvič.3: Odrážanie loptičky na raketu podávanie lopty v sede za sebou. Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny
3	29.5.2012 Naháňačka – obdoba hry „červení a čierni“. Cvič.1: chôdza s loptičkou na rakete-snažíme sa vyhnúť ostatným. Cvič.2: a. odbíjanie loptičky o zem. Cvič.3: Údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Cvič.4: Kotúľanie. Cvič.5: Súťaž družstiev – štafeta. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie.
4	31.5.2012 Cvič.1: Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Cvič.2: Nahadzovanie a odbíjanie loptičky v dvojiciach. Cvič.3: Údery raketou. Cvič.4: Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Cvič.5: Hádzanie loptičiek do terča (vedro od lopty, gymnastické obruče a pod.) (zdola, zhora)
5	5.6.2012 Rozcvičenie-Hra na rybára, Cvič.1: Dribling P, L rukou. Cvič.2: Hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade. Cvič.3: Údery raketou, b. dribling raketou Cvič.4: odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku Cvič.5: Súťaž - štafeta s loptičkami.
6	7.6.2012 Rozcvičenie - Súťaž družstiev – podávanie loptičky, Cvič.1: Vyhadzovanie loptičky nad seba a následne chytanie po jednom odraze o stenu. Cvič.2: Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou a druhou stranou nahor na daný počet odbití. Cvič.3: Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi. Súťaže v hádzaní loptičkou
7	12.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Hodenie loptičky o stenu- otočka, drep- chytanie loptičky. Cvič.2: Dvojice proti sebe. Jeden z dvojice loptičky koľko loptičku hádže oblúkom. Cvič.3: Skupinová forma cvičení: a. odbíjanie loptičky pri stene b. odbíjanie loptičky na rakete – max. počet c. súvislá hra. Cvič.4: Súťaž- Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku
8	14.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Vytvorenie kruhu, v ktorom si žiaci prihrávajú. Komu loptička spadne, vypadáva. Cvič.2: Kolotoč s hádzaním loptičky. Cvič.3: Súťaž družstiev. Cvič.4: a. striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. Cvič.5: b. odbíjanie loptičky raketou pri stene. Cvič.6: c. súvislá výmena. Súťaž- nosenie loptičky
9	19.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky. a. pravou rukou b. ľavou rukou c. striedavo pravou, ľavou. Cvič.2: Hádzanie loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk. Cvič.3: Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem (z voleja). Cvič.4: Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Cvič.5: Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním raketou
10	21.6.2012 Rozcvičenie Cvič.1: Položíme si loptičku na chrbtovú časť ruky. Nadhodíme ju do výšky asi 20-30 cm a opäť ju chytíme. Cvič.2: Odbíjanie loptičky o stenu striedavo 2x jednou stranou 2x druhou stranou vytáčaním zápästia. Cvič.3: Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Cvič.4: Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou.

lopuška-lopta, odražanie

27	28	29	30

--	--	--	--

rystrejej paže na zem a dnom dopade na zem.

e nahor a o zem. Cvič.4:
optičky raketou nahor b. e loptičiek do terčov.
aketou proti stene. l.
ž: a. odbíjanie loptičky na
d zeme. Cvič.2: ponad prekážku. Cvič.4:
rtúľa, druhý z dvojice výmena vo dvojiciach.
čky. Cvič.3: Skupinová vo dvojiciach. Cvič.6:
zanie tenisovej loptičky o osledného.
íjanie loptičky na rakete

Výkaz o pilotnom projekte

Sportový zväz:	STZ
Názov a sídlo školy:	ZŠ s MŠ Svinia , Záhradnícka 83/19, 08232 Svinia
Popis pohybových aktivít:	Hod.9 Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra. Hod.10. Zdokonaľovanie pohyb. zručností, oko-ru lopty na rakete, tenisová hra
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Katarína Bernátová

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
Dátum	#####	#####	#####	#####	5.6.2012	7.6.2012	#####	#####	#####	#####															
Miesto	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa															
Čas	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															

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Katarína Bernátová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																

Mená, priezviská a triedy žiakov:

Laura Olejárová, 5.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	Z	*														
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mária Mižáková, 5.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												
Katarína Triščová, 5.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												
Lídia Sokolová, 5.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												
Lukáš Samseli, 4.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												
Tatiana Poráčová, 4.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												
Tamara Marcinčinová, 4.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												
Samuel Vaščák, 4.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												
Samuel Rakaš, 4.A	*	*	*	*	Z	*	*	*	*	*												
Matej Ondria, 4.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	Z											

Vysvetlivky:

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

Popis vykonávaných činností:

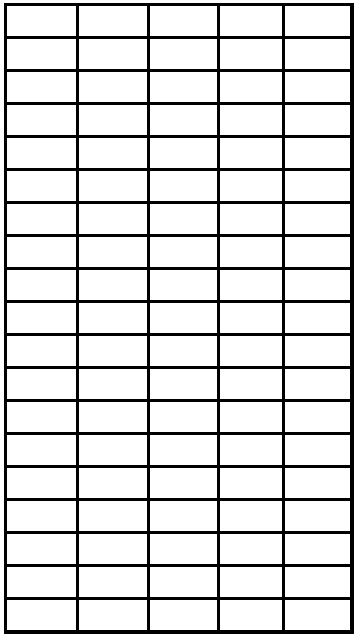
Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	22.5.2012 Cvič.1: Nahadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou a následné chytenie bez dopadu na zem. Cvič.2: Púšťanie loptičky z vy následné chytenie po jednom odraze od zeme. Cvič.3: Hádzanie loptičky do steny jednou rukou (pravá, ľavá) a následné chytenie loptičky po jej Cvič.4: Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Cvič.5: Súťaž skupín – štafeta
2	24.5.2012 Cvič.1: Dribling rukou – odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Cvič.2: Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Cvič.3: Odrážanie loptičky na rakete podávanie lopty v sede za sebou. Uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie vyučovacej hodiny
3	29.5.2012 Naháňačka – obdoba hry „červení a čierni“. Cvič.1: chôdza s loptičkou na rakete-snažíme sa vyhnúť ostatným. Cvič.2: a. odbíjanie lo odbíjanie loptičky o zem. Cvič.3: Údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Cvič.4: Kotúľanie Súťaž družstiev – štafeta. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie.

4	31.5.2012 Cvič.1: Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Cvič.2: Nahadzovanie a odbíjanie loptičky v dvojiciach. Cvič.3: Údery ra Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Cvič.5: Hádzanie loptičiek do terča (vedro od lôpt, gymnastické obruče a pod.) (zdola, zhora).
5	5.6.2012 Rozcvičenie-Hra na rybára, Cvič.1: Dribling P,Ľ rukou. Cvič.2: Hádzanie loptičky o stenu následné chytenie po jednom dopade. Cvič.3: rakete,b. dribling raketou Cvič.4: odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku Cvič.5: Súťaž - štafeta s loptičkami.
6	7.6.2012 Rozcvičenie - Súťaž družstiev – podávanie loptičky, Cvič.1: Vyhadzovanie loptičky nad seba a následne chytenie po jednom odraze od loptičky na rakete striedavo jednou stranou a druhou stranou nahor na daný počet odbití. Cvič.3: Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad preľ hádzaní loptičkou
7	12.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Hodenie loptičky o stenu- otočka, drep- chytenie loptičky. Cvič.2: Dvojice proti sebe. Jeden z dvojice loptičky kot hádže oblúkom. Cvič.3: Skupinová forma cvičení: a. odbíjanie loptičky pri stene b. odbíjanie loptičky na rakete – max. počet c. súvislá výmena v Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku
8	14.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Vytvorenie kruhu, v ktorom si žiaci prihrávajú. Komu loptička spadne, vypadáva. Cvič.2: Kolotoč s hádzaním loptič cvičení a. striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. Cvič.4: b. odbíjanie loptičky raketou pri stene. Cvič.5: c. súvislá výmena vo dvoji nosenie loptičky
9	19.6.2012 Rozcvičenie, Cvič.1: Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky. a. pravou rukou b. ľavou rukou c. striedavo pravou, ľavou. Cvič.2: Hádz stenu a následné chytenie do oboch rúk. Cvič.3: Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem (z voleja). Cvič.4: Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Cvič.5: Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním p
10	21.6.2012 Rozcvičenie Cvič.1: Položíme si loptičku na chrbtovú časť ruky. Nadhodíme ju do výšky asi 20-30 cm a opäť ju chytíme. Cvič.2: Odbí striedavo 2x jednou stranou 2x druhou stranou vytáčaním zápästia. Cvič.3: Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Cvič.4: Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou.

ka-lopta, odrážanie tenis.

26	27	28	29	30

--	--	--	--	--



ystretej paže na zem a lnom dopade na zem.
nahor a o zem. Cvič.4:
ptičky raketou nahor b. loptičiek do terčov. Cvič.5:

ketou proti stene. Cvič.4:
: a. odbíjanie loptičky na
l zeme. Cvič.2: Odbíjanie kážku. Cvič.4: Súťaže v
úľa, druhý z dvojice loptičku o dvojiciach. Cvič.4: Súťaž-
ky. Cvič.3: Skupinová forma ciach. Cvič.6: Súťaž-
anie tenisovej loptičky o osledného.
anie loptičky na rakete