

Výkaz o pilotnom projekte

Sportový zväz:	
Názov a sídlo školy:	Základná škola Vyšné Hágy 29, Vysoké Tatry
Popis pohybových aktivít:	Získanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek. Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou. Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislé odbíjanie a tlmenie lopty na rakete. Hra vo dvojici. Forhendové a bekhendové držanie rakety. Základné postavenie hráča. Pohyb hráča v hernom priestore, tenisová hra. Príjem podania. Hra
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	15:00 - 16:00

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	22.5.2012	24.5.2012	41.05.2012	31.5.2012	5.6.2012	41.06.2012	11.6.2012	15.6.2012	41.08.2012	21.6.2012	14.9.2012	41.170.2012	20.9.2012	25.9.2012																
	Telocvičňa a ihrisko V	Telocvičňa a ihrisko V	Telocvičňa a ihrisko V	Telocvičňa a ihrisko V	Telocvičňa a ihrisko V	Telocvičňa a ihrisko V	Telocvičňa a ihrisko V	Telocvičňa a ihrisko V	Ihrisko Vyšné Hágy	Ihrisko Vyšné Hágy	Telocvičňa Vyšné Hágy	Telocvičňa Vyšné Hágy	Telocvičňa Vyšné Hágy	Ihrisko Vyšné Hágy	Telocvičňa Vyšné Hágy	Ihrisko Vyšné Hágy	Ihrisko Vyšné Hágy	tenisový kurt Vyšné Hágy	Telocvičňa Vyšné Hágy	Telocvičňa Vyšné Hágy	Telocvičňa Vyšné Hágy	Telocvičňa Vyšné Hágy								
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	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	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00								

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Ondrej Balogh	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*									
Bc. Renáta Maniková	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	Získanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností. (- Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou a následné chytanie bez dopadu na zem.; - Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a následné chytanie po jenom odraze od zeme.; - Hádzanie loptičky do steny jednou rukou a následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem.; - Odbíjanie loptičky raketou nad seba.; - Štafeta s loptami.)
2	Nácvik pohybových zručností - odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. (- Dribling rukou.; - Hádzanie loptičky vo dvojiciach.; - Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem.; - Podávanie lopty v sede za sebou - súťaž skupín.)
3	Nácvik základných tenisových zručností, odbíjanie na rakete, o zem, o stenu. (- Chôdza s tenisovou loptičkou položenou na rakete, vyhýbanie sa ostatným.; - Odbíjanie loptičky raketou nahor, odbíjanie loptičky o zem.; - Údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou, potom druhou stranou rakety.; - Kotúľanie loptičky do terčov.; - Súťaž družstiev - štafeta.)
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou. (- Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety.; - Nahrávky v dvojiciach - 1. žiak nahráva loptičku, druhý sa ju snaží po prvom dopade na zem udrieť raketou späť nahrávačovi.; - Údery raketou proti stene.; - Odbíjanie loptičky raketou nahor a o zem.; - hádzanie loptičiek do terča.)
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností - odrážanie a chytanie. (- Dribling striedavo púravou a ľavou rukou.; - Hádzanie o stenu a následné chytanie po jednom dopade.; - Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojici ponad prekážku.; - Štafeta s loptičkami.)
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie loptičky na rakete, tenisová hra. (- Vyhadzovanie loptičky a následné chytanie po jednom odraze od zeme.; - Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou rakety nahor.; - Súvislá hra medzi 2 žiakmi ponad prekážku.; - Hod loptičiek na diaľku.)
7	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach - hádzanie, kotúľanie a práca s tenis. loptou a raketou, odbíjanie o stenu, o zem a tenisovej hry.
8	Zokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností. (- Súťaž v podávaní loptičky.; - Kolotoč s hádzaním loptičky.; - striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem.; - Odbíjanie loptičky raketou pri stene.; - Súvislá výmena vo dvojiciach.)
9	Rozvoj pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností. (- Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou a následné chytanie bez dopadu na zem.; - Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a následné chytanie po jenom odraze od zeme.; - Hádzanie loptičky do steny jednou rukou a následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem.; - Odbíjanie loptičky raketou nad seba.; - Štafeta s loptami.)

10	Nácvik pohybových zručností - odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. (- Dribling rukou.; - Hádzanie loptičky vo dvojiciach.; - Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem.; - Podávanie lopty v sede za sebou - súťaž skupín.)
11	Precvičovanie základných tenisových zručností, odbíjanie na rakete, o zem, o stenu. (- Chôdza s tenisovou loptičkou položenou na rakete, vyhýbanie sa ostatným.; - Odbíjanie loptičky raketou nahor, odbíjanie loptičky o zem.; - Údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou, potom druhou stranou rakety.; - Kotúľanie loptičky do terčov.; - Súťaž družstiev - štafeta.)
12	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou. (- Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety.; - Nahrávky v dvojiciach - 1. žiak nahráva loptičku, druhý sa ju snaží po prvom dopade na zem udrieť raketou späť nahrávačovi.; - Údery raketou proti stene.; - Odbíjanie loptičky raketou nahor a o zem.; - hádzanie loptičiek do terča.)
13	Zdokonaľovanie pohybových zručností - odrážanie a chytanie. (- Dribling striedavo púravou a ľavou rukou.; - Hádzanie o stenu a následné cytanie po jednom dopade.; -Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojici ponad prekážku.; - Štafeta s loptičkami.)
14	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie loptičky na rakete, tenisová hra. (- Vyhadzovanie loptičky a následné chytanie po jednom odraze od zeme.; - Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou rakety nahor.; - Súvislá hra medzi 2 žiakmi ponad prekážku.; - Hod loptičiek na diaľku.)
15	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach - hádzanie, kotúľanie a práca s tenis. loptou a raketou, odbíjanie o stenu, o zem a tenisovej hry.
16	Zdokonaľovanie pohybových zručností - odrážanie a chytanie. (- Dribling striedavo púravou a ľavou rukou.; - Hádzanie o stenu a následné cytanie po jednom dopade.; -Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojici ponad prekážku.; - Štafeta s loptičkami.)
17	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie loptičky na rakete, tenisová hra. (- Vyhadzovanie loptičky a následné chytanie po jednom odraze od zeme.; - Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou rakety nahor.; - Súvislá hra medzi 2 žiakmi ponad prekážku.; - Hod loptičiek na diaľku.)
18	Precvičovanie základných tenisových zručností na tenisovom kurte. odbíjanie o zem, rozdielnosť odrážania loptičky na vonkajšom teréne. (- Chôdza s tenisovou loptičkou položenou na rakete, vyhýbanie sa ostatným.; - Odbíjanie loptičky raketou nahor, odbíjanie loptičky o zem.; - Údery raketou do loptičky. Hry v družstvách.
19	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. Loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností. (- Súťaž v podávaní loptičky.; - Kolotoč s hádzaním loptičky.; - striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem.; - Odbíjanie loptičky raketou pri stene.; - Súvislá výmena vo dvojiciach.)

20	Zdokonaľovanie pohybových zručností - odrážanie a chytanie. (- Dribling striedavo púravou a ľavou rukou.; - Hádzanie o stenu a následné cytanie po jednom dopade.; -Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojici ponad prekážku.; - Štafeta s loptičkami.)
21	Jednoduchá dvojhra, pohybové hry s loptičkami a raketami
22	Vyhodnotenie činnosti celého Projektu, beseda so žiakmi o tenise, o súťažiach v tenise, o tenistoch.