

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	ZŠ BELUŠA , Slatinská 3 , Beluša 01861
Popis pohybových aktivít:	Tenis do škôl
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Strapko Richard Mgr.

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
Dátum	16.5.2012	17.5.2012	22.5.2012	23.5.2012	28.5.2012	30.5.2012	6.6.2012	7.6.2012	14.6.2012	15.6.2012	19.6.2012	21.6.2012	27.6.2012	28.6.2012	4.9.2012	5.9.2012	11.9.2012	12.9.2012	17.9.2012	18.9.2012	25.9.2012	26.9.2012							
Miesto	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva	šk. ihrisko-umelá tráva							
Čas	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15	13,30-14,15							

Mená a priezviská inštruktorov:

Richard Strapko Mgr.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								

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,o stenu s raketou a tenis. Loptičkou
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. raketou a loptičkou
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie,chytanie,hádzanie,odbíjanie tenis. lopty raketou o zem,o stenu
6	Zdokonaľovanie zákl. 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 tenisovej hry
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 s tenisovou loptou-oko,ruka,lopta,odrážanie tenisovej lopty na rakete,tenisová hra

11	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností-súvislé odbíjanie loptičky na rakete,prenášačka na rakete
12	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností-žonglovanie s loptičkami,úder raketou na terč,štarty
13	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností-súvislé odbíjanie loptičky na rakete,tlmenie loptičky na rakete
14	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností-súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol,naháňačka s raketami a penovou loptičkou
15	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností-žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou,hra s raketami a loptičkou na polovičnom ihrisku
16	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností-kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem,súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov,hod loptičkou na diaľku
17	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností-hra-dve družstvá proti sebe na malom ihrisku,hra vo dvojici
18	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností-dribling jednou rukou,súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov,tlmenie a následné odbitie loptičky
19	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností-odbíjanie loptičky na rakete vo dvojici,hra na body vo dvojiciach-turnaj
20	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností-dobiehanie loptičky,prihrávky s loptičkou-kolotoč