

Výkaz o pilotnom projekte

| | |
|--|--|
| Športový zväz: | Slovenský tenisový zväz |
| Názov a sídlo školy: | Základná škola Československej armády 22, Prešov |
| Popis pohybových aktivít: | Rozvoj základných pohybových zručností v tenise |
| Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít: | Mgr. Zuzana Dubcová |

| 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 | 29.5.2012 | 31.5.2012 | 5.6.2012 | 7.6.2012 | 12.6.2012 | 14.6.2012 | 19.6.2012 | 21.6.2012 | 25.6.2012 | 26.6.2012 | 10.9.2012 | 12.9.2012 | 17.9.2012 | 19.9.2012 | 24.9.2012 | 26.9.2012 | 1.10.2012 | 3.10.2012 | | | | | | | | | | |
| Miesto | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | 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 | 12:00 - 13:00 | 12:00 - 13:00 | 14:30 - 15:30 | 14:30 - 15:30 | 14:30 - 15:30 | 14:30 - 15:30 | 14:30 - 15:30 | 14:30 - 15:30 | 14:30 - 15:30 | 14:30 - 15:30 | 14:30 - 15:30 | | | | | | | | | |

Mená a priezviská inštruktorov:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Mgr. Zuzana Dubcová | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|----|--|
| 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 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 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, oko - ruka - lopta, odrážanie tenisovej lopty na rakete, tenisová hra |

| | |
|----|--|
| 11 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 12 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 13 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 14 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 15 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 16 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 17 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 18 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 19 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 20 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |

Popis vykonávaných činností:

| Poradové číslo aktivity | Popis vykonávaných činností |
|-------------------------|--|
| 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 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 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, oko - ruka - lopta, odrážanie tenisovej lopty na rakete, tenisová hra |
| 11 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 12 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 13 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 14 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 15 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 16 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 17 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 18 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |

| | |
|----|--|
| 19 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
|----|--|

Popis vykonávaných činností:

| Poradové číslo aktivity | Popis vykonávaných činností |
|-------------------------|--|
| 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 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 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, oko - ruka - lopta, odrážanie tenisovej lopty na rakete, tenisová hra |
| 11 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 12 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 13 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 14 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 15 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 16 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 17 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 18 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |

| | |
|----|--|
| 19 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 20 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |

Popis vykonávaných činností:

| Poradové číslo aktivity | Popis vykonávaných činností |
|-------------------------|--|
| 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 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 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 základných tenisových zručností |
| 11 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 12 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 13 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 14 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 15 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 16 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 17 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
| 18 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |

| | |
|----|--|
| 19 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností |
|----|--|