

### Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz Príkopova 6, 831 03 Bratislava
Názov a sídlo školy:	ZŠ Demjata, 08213 Demjata
Popis pohybových aktivít:	Základné tenisové zručnosti- hádzanie, odrážanie, chytanie, odbíjanie na rakete, o zem, o stenu . Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptičkou vyhadzovanie, chytanie a odrážanie na rakete, tenisová hra
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Hrehová Jana

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	1.6.2012	7.6.2012	8.6.2012	14.6.2012	15.6.2012	41 081,00	22.6.2012	28.6.2012	41 089,00	6.9.2012	7.9.2012	41 165,00	14.9.2012	20.9.2012	21.9.2012	27.9.2012	28.9.2012	4.10.2012	5.10.2012								
Miesto	telocvična Demjata	telocvična Demjata	telocvična Demjata	telocvična Demjata	telocvična Demjata	telocvična Demjata	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ								
Čas	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00	16,00- 17,00								

### Mená a priezviská inštruktorov:

Hrehová Jana	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*									



3	Chôdza s loptičkou na rakete, odbíjanie loptičky nahor a o zem, údery raketou do loptičky proti stene striedavo, štafeta
4	Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou rakety, nadhadzovanie vo dvojiciach, údery raketou proti stene, odbíjanie loptičky nahor a o zem hádzanie loptičiek do terča,
5	Dribling rukou-odbíjanie loptičky dlaňou o zem, hádzanie loptičky o stenu, následne chytanie po jednom dopade, odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem, odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku.
6	Vyhodenie a jej chytanie po jednom odraze od zeme, odbíjanie loptičky striedavo na rakete, pokus o súvislú hru medzi dvoma žiakmi ponad prekážku.
7	Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Súťaž družstiev štafetovým spôsobom.
8	Volejová výmena vo dvojiciach. Vo dvojiciach si žiaci prihrávajú loptičku raketou bez dopadu na zem.
9	Kolotoč s hádzaním lopty cez prekážku, odbíjanie loptičky striedavo na rakete nahor a o zem.
10	Nadhadzovanie tenisovej lopty, púšťanie loptičky z vystretej paže, hádzanie loptičky do steny jednou rukou a chytanie loptičky, odbíjanie loptičky raketou nad seba, štafeta s loptami
11	Vyhodenie a jej chytanie po jednom odraze od zeme, odbíjanie loptičky striedavo na rakete, pokus o súvislú hru medzi dvoma žiakmi ponad prekážku.
12	Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom, vo dvojiciach súvislé odbíjanie bez dopadu na zem, tlmenie loptičky na rakete, prenášanie loptičiek štafetovou formou

13	Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol rámom, súvislé obíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou(forhend,bekhend), naháňačka s raketami a penovou loptičkou, podávanie tenisových loptičiek v družstvách
14	Hádzanie loptičky o zem v kruhu, žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou, prehadzovaná 2 družstiev s jednou prihrávkou, hra 2:2
15	Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem, súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov,hod na diaľku, podávanie loptičiek
16	Obíjanie loptičky na súperovu polovicu, hra vo dvojici súvislyým odbíjaním loptičky, súťaž družstiev štafetovým spôsobom - podávanie loptičiek.
17	Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou, súvislá hra na malé malé ihrisko pridaním terčov, volejová výmena vo dvojiciach, hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi, súťaž štafetovou formou okolo kužeľov.
18	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom na hor, súvislé odbíjanie loptičky smerom nahor vo dvojiciach, hra na body.
19	Kolotoč , štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky.
20	Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou rakety, nadhadzovanie vo dvojiciach, odbíjanie loptičky nahor a o zem, súvislá hra na malé ihrisko
21	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom na hor, súvislá hra na malé malé ihrisko, súťaž družstiev štafetovým spôsobom - podávanie loptičiek.
22	Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom, vo dvojiciach súvislé odbíjanie bez dopadu na zem, tlmenie loptičky na rakete, prenášanie loptičiek štafetovou formou





5	Dribling rukou-odbíjanie loptičky dlaňou o zem, hádzanie loptičky o stenu, následne chytanie po jednom dopade, odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem, odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku.
6	Vyhodenie a jej chytanie po jednom odraze od zeme, odbíjanie loptičky striedavo na rakete, pokus o súvislú hru medzi dvoma žiakmi ponad prekážku.
7	Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s dvoma ten. Loptičkami.
8	Volejová výmena vo dvojiciach. Prihrávanie si loptičky raketou bez dopadu na zem..
9	Kolotoč s hádzaním lopty cez prekážku, odbíjanie loptičky striedavo na rakete nahor a o zem.
10	Nadhadzovanie tenisovej lopty, púšťanie loptičky z vystretej paže, hádzanie loptičky do steny jednou rukou a chytanie loptičky, odbíjanie loptičky raketou nad seba, štafeta s loptami
11	Vyhodenie a jej chytanie po jednom odraze od zeme, odbíjanie loptičky striedavo na rakete, pokus o súvislú hru medzi dvoma žiakmi ponad prekážku.
12	Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol rámom, súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou(forhend,bekhend), naháňačka s raketami a penovou loptičkou, podávanie tenisových loptičiek v družstvách
13	Hádzanie loptičky o zem v kruhu, žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou, prehadzovaná 2 družstiev s jednou prihrávkou, hra 2:2
14	Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem, súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov,hod na diaľku, podávanie loptičiek
15	Odbíjanie loptičky na súperovu polovicu, hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky, súťaž družstiev štafetovým spôsobom - podávanie
16	Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou, súvislá hra na malé malé ihrisko pridaním terčov, volejová výmena vo dvojiciach, hra vo
17	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom na hor, súvislé odbíjanie loptičky smerom nahor vo dvojiciach, hra na body.
18	Kolotoč , štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky.
19	Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou rakety, nadhadzovanie vo dvojiciach, odbíjanie loptičky nahor a o zem, súvislá hra na malé ihrisko
20	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom na hor, súvislá hra na malé malé ihrisko, súťaž družstiev štafetovým spôsobom - podávanie
21	Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom, vo dvojiciach súvislé odbíjanie bez dopadu na zem, tmenie loptičky na
22	Odbíjanie loptičky na súperovu polovicu, hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky, súťaž družstiev štafetovým spôsobom - podávanie