

Výkaz o pilotnom projekte

| | |
|--|--|
| Športový zväz: | Slovenský tenisový zväz |
| Názov a sídlo školy: | Základná škola, Koperníkova 24, 920 01 Hlohovec |
| Popis pohybových aktivít: | Nácvik a zdokonaľovanie základných pohybových zručností v tenise |
| Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít: | Mgr.Gabriela Riegelová (gabikar23@orangemail.sk) |

| 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 | 16.5.2012 | 17.5.2012 | 23.5.2012 | 24.5.2012 | 30.5.2012 | 31.5.2012 | 6.6.2012 | 7.6.2012 | 13.6.2012 | 14.6.2012 | 20.6.2012 | 21.6.2012 | 27.6.2012 | 28.6.2012 | 5.9.2012 | 6.9.2012 | 11.9.2012 | 12.9.2012 | 19.9.2012 | 20.9.2012 | 26.9.2012 | 27.9.2012 | | | | | | | | |
| Miesto | šk. ihrisko-umelá tráva | telocvičňa | šk. ihrisko-umelá tráva | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | telocvičňa | 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 | 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 | 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 | 14:30-15:30 | 14:30-15:30 | 14:30-15:30 | 14:30-15:30 | | | | | | | | |

Mená a priezviská inštruktorov:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Barek Martin, Mgr. | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|----|---|
| 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 |

| | |
|----|---|
| 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 odbijania 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-dobehanie loptičky,prihrávky s loptičkou-kolotoč |

| | |
|----|---|
| 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 odbijania 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-dobehanie loptičky,prihrávky s loptičkou-kolotoč |