

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	Základná škola, Dargovských hrdinov 19, 066 68 Humenné
Popis pohybových aktivít:	Nácvik a zdokonaľovanie základných tenisových úderov
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Milan Venglár

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	25.5.2012	29.5.2012	1.6.2012	5.6.2012	8.6.2012	12.6.2012	15.6.2012	19.6.2012	22.6.2012	26.6.2012	29.6.2012	4.9.2012	7.9.2012	11.9.2012	14.9.2012	18.9.2012	21.9.2012	25.9.2012	28.9.2012	2.10.2012	5.10.2012								
Miesto	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	Tenisový areál ZŠ	
Čas	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Milan Venglár	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	S									

1	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností
2	Nácvik pohybových zručností, odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej loptičky a práca s raketou
3	Nácvik základných tenisových zručností, odbíjanie na rakete, o zem, o stenu, s raketou a tenisovou loptičkou
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností, odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. loptičky raketou o zem, o stenu
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra
7	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach, hádzanie, kotúľnaie a práca s tenisovými loptičkami a raketami, odbíjanie o stenu, o zem.
8	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou, chytanie, hádzanie, tenisová hra
10	Zdokonaľovanie pohybových zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. loptičky na rakete, tenisová hra

11	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbíjanie loptičky na rakete, prenášačka tenis. loptičiek štafet. formou
12	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, žonglovanie s dvomi loptičkami, úder raketou do loptičky na terč
13	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, nácvik súvislých výmen dvojíc raketami ponad sieť
14	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, nácvik súvislých výmen dvojíc raketami ponad sieť, zdokonaľovanie, triafanie loptičky na terč (kužeľ)
15	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom, súvislé odbíjanie bez dopadu na zem vo dvojiciach
16	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbíjanie vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend)
17	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na malom tenisovom ihrisku - volej. výmeny, údery po jednom dopade
18	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na malom tenisovom ihrisku - volej. výmeny, údery po jednom dopade
19	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra družstiev proti sebe na ohraničenom území
20	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, stlmenie úderu - odbitie pred seba a následný úder na druhú stranu

21

Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislá hra vo dvojiciach na ohraničenom ihrisku s prekážkou (švihadlo)

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 loptičky a práca s raketou
3	Nácvik základných tenisových zručností, odbíjanie na rakete, o zem, o stenu, s raketou a tenisovou loptičkou
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností, odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. loptičky raketou o zem, o stenu
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra
7	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach, hádzanie, kotúľnaie a práca s tenisovými loptičkami a raketami, odbíjanie o stenu, o zem.
8	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou, chytanie, hádzanie, tenisová hra

10	Zdokonaľovanie pohybových zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. loptičky na rakete, tenisová hra
11	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbíjanie loptičky na rakete, prenášačka tenis. loptičiek štafet. formou
12	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, žongľovanie s dvomi loptičkami, úder raketou do loptičky na terč
13	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, nácvik súvislých výmen dvojíc raketami ponad sieť
14	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, nácvik súvislých výmen dvojíc raketami ponad sieť, zdokonaľovanie, triafanie loptičky na terč (kužele)
15	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom, súvislé odbíjanie bez dopadu na zem vo dvojiciach
16	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbíjanie vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend)
17	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na malom tenisovom ihrisku - volej. výmeny, údery po jednom dopade
18	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na malom tenisovom ihrisku - volej. výmeny, údery po jednom dopade
19	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra družstiev proti sebe na ohraničenom území

20	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, stlmenie úderu - odbitie pred seba a následný úder na druhú stranu
21	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislá hra vo dvojiciach na ohraničenom ihrisku s prekážkou (švihadlo)
22	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislá hra, zhrnutie všetkých naučených herných zručností s loptičkou a raketou

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 loptičky a práca s raketou
3	Nácvik základných tenisových zručností, odbíjanie na rakete, o zem, o stenu, s raketou a tenisovou loptičkou
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností, odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. loptičky raketou o zem, o stenu
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra
7	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach, hádzanie, kotúľnaie a práca s tenisovými loptičkami a raketami, odbíjanie o stenu, o zem.
8	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou, chytanie, hádzanie, tenisová hra

10	Zdokonaľovanie pohybových zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. loptičky na rakete, tenisová hra
11	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbíjanie loptičky na rakete, prenášačka tenis. loptičiek štafet. formou
12	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, žongľovanie s dvomi loptičkami, úder raketou do loptičky na terč
13	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, nácvik súvislých výmen dvojíc raketami ponad sieť
14	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, nácvik súvislých výmen dvojíc raketami ponad sieť, zdokonaľovanie, triafanie loptičky na terč (kužele)
15	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom, súvislé odbíjanie bez dopadu na zem vo dvojiciach
16	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbíjanie vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend)
17	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na malom tenisovom ihrisku - volej. výmeny, údery po jednom dopade
18	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na malom tenisovom ihrisku - volej. výmeny, údery po jednom dopade
19	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra družstiev proti sebe na ohraničenom území

20	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, stlmenie úderu - odbitie pred seba a následný úder na druhú stranu
21	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislá hra vo dvojiciach na ohraničenom ihrisku s prekážkou (švihadlo)
22	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislá hra, zhrnutie všetkých naučených herných zručností s loptičkou a raketou

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 loptičky a práca s raketou
3	Nácvik základných tenisových zručností, odbíjanie na rakete, o zem, o stenu, s raketou a tenisovou loptičkou
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností, odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. loptičky raketou o zem, o stenu
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra
7	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach, hádzanie, kotúľnaie a práca s tenisovými loptičkami a raketami, odbíjanie o stenu, o zem.
8	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou, chytanie, hádzanie, tenisová hra

10	Zdokonaľovanie pohybových zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. loptičky na rakete, tenisová hra
11	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbíjanie loptičky na rakete, prenášačka tenis. loptičiek štafet. formou
12	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, žongľovanie s dvomi loptičkami, úder raketou do loptičky na terč
13	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, nácvik súvislých výmen dvojíc raketami ponad sieť
14	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, nácvik súvislých výmen dvojíc raketami ponad sieť, zdokonaľovanie, triafanie loptičky na terč (kužeľe)
15	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom, súvislé odbíjanie bez dopadu na zem vo dvojiciach
16	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbíjanie vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend)
17	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na malom tenisovom ihrisku - volej. výmeny, údery po jednom dopade
18	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na malom tenisovom ihrisku - volej. výmeny, údery po jednom dopade
19	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra družstiev proti sebe na ohraničenom území

20	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, stlmenie úderu - odbitie pred seba a následný úder na druhú stranu
21	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislá hra vo dvojiciach na ohraničenom ihrisku s prekážkou (švihadlo)
22	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislá hra, zhrnutie všetkých naučených herných zručností s loptičkou a raketou

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 loptičky a práca s raketou
3	Nácvik základných tenisových zručností, odbíjanie na rakete, o zem, o stenu, s raketou a tenisovou loptičkou
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností, odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. loptičky raketou o zem, o stenu
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra
7	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach, hádzanie, kotúľnaie a práca s tenisovými loptičkami a raketami, odbíjanie o stenu, o zem.
8	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou, chytanie, hádzanie, tenisová hra

10	Zdokonaľovanie pohybových zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. loptičky na rakete, tenisová hra
11	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbíjanie loptičky na rakete, prenášačka tenis. loptičiek štafet. formou
12	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, žongľovanie s dvomi loptičkami, úder raketou do loptičky na terč
13	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, nácvik súvislých výmen dvojíc raketami ponad sieť
14	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, nácvik súvislých výmen dvojíc raketami ponad sieť, zdokonaľovanie, triafanie loptičky na terč (kužeľe)
15	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom, súvislé odbíjanie bez dopadu na zem vo dvojiciach
16	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbíjanie vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend)
17	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na malom tenisovom ihrisku - volej. výmeny, údery po jednom dopade
18	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na malom tenisovom ihrisku - volej. výmeny, údery po jednom dopade
19	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra družstiev proti sebe na ohraničenom území

20	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, stlmenie úderu - odbitie pred seba a následný úder na druhú stranu
21	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislá hra vo dvojiciach na ohraničenom ihrisku s prekážkou (švihadlo)
22	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislá hra, zhrnutie všetkých naučených herných zručností s loptičkou a raketou