

Výkaz o pilotnom projekte - krúžok 1

Sportový zväz:	Slovenský tenisový zväz, Príkopová 6, 831 10 Bratislava
Názov a sídlo školy:	Základná škola, ul. Dr.D.Fischera 2, 060 01 Kežmarok
Popis pohybových aktivít:	Začiatocníci - základy tenisu, pravidiel. Pokročilí - herné činnosti jednotlivca, dvojhra, štvorhra, pravidlá tenisu.
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	PaedDr. Želmíra Jurašková, Phd.

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	18.5.2012	23.5.2012	25.5.2012	30.5.2012	1.6.2012	6.6.2012	8.6.2012	13.6.2012	15.6.2012	20.6.2012	21.6.2012	27.6.2012	28.6.2012	12.9.2012	14.9.2012	19.9.2012	21.9.2012	26.9.2012	28.9.2012	3.10.2012	5.10.2012								
Miesto	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	Telocvična ZŠ	Telocvična ZŠ	Telocvična ZŠ	Telocvična ZŠ	Telocvična ZŠ	Telocvična ZŠ								
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:

PaedDr. Jurašková Želmíra, Phd.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*									

2	Posilňovacie cvičenia - rozcvička. Začiatovníci - nadhadzovanie ten lopty nad seba jednou rukou a chytanie / odbíjanie forhrndom nad seba. Pokročilí - štvorhra, odbíjanoe o stenu do terča.
3	Rozcvičenie - beh dopredu, dozadu, do strán. Začiatovníci - púšťanie loptičky z vystretej peže - chytanie, odbíjanie o stenu. Pokročilí - nácvik podania, hra.
4	Rozcvičenie - kondičné cvicenia. Začiatovníci - hádzanie loptičky o stenu a chytanie po jednom dopade. Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Pokročilí - štvorhra, volej o stenu, podanie.
5	Rozcvičenie - rozohriatie v pokluse, naťahovacie cvičenia, strečing. Začiatovníci - odbíjanie raketou nahor, o zem. Pokročilí - Hra cez sieť, podanie, volej.
6	Rozcvičenie, rozohriatie, naháňkačka s loptičkou. Začiatovníci - hádzanie loptičky vo dvojiciach, odbíjanie forhendom / bekh. Vo dvojiciach. Pokročilí - nácvik podania, voleja, hra na kurte vo dvojiciach.
7	Rozohriatie v pokluse, beh so zmenou smeru, posilnenie horných a dolných končatín. Začiatovníci - súvislé odbíjanie loptičky nahor, o stenu. Pokročilí - štvorhra. Nácvik - volej a podanie, obidve skupiny.
8	Rozcvičenie - posilňovacie a naťahovacie cvičenia, po treningu strečing. Začiatovníci - údery raketou do loptičky proti stene, striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Pokročilí - dvojhra s vyraďovaním o víťaza.
9	Rozcvicenie - striedanie poklusu a šprintu. Hádzanie loptičky do terča na stene. Začiatovníci - vo dvojiciach, nadhadzovanie a odbíjanie raketou späť. Pokročilí - nácvik volej, podanie, štvorhra s pravidlami.
10	Rozcvičenie - kruhový tréning, posilňovanie chrbtových a brušných svalov, horných a dolných končatín. Začiatovníci - dvíhanie loptičky za pomoci DK a rakety, odbíjanie nahadzovanej loptičky cez sieť. Pokročilí - nácvik podania, hra vo dvojiciach.
11	Rozohriatie v pokluse, beh so zmenou smeru, posilnenie horných a dolných končatín. Začiatovníci - súvislé odbíjanie loptičky nahor, o stenu. Pokročilí - štvorhra. Nácvik - volej a podanie, obidve skupiny.
12	Rozcvičenie - posilňovacie a naťahovacie cvičenia, po treningu strečing. Začiatovníci - údery raketou do loptičky proti stene, striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Pokročilí - dvojhra s vyraďovaním o víťaza.

13	Rozcvičenie - beh dopredu, dozadu, do strán. Začiatocníci - púšťanie loptičky z vystretej peže - chytanie, odbíjanie o stenu, neskôr cez sieť. Pokročilí - nácvik podania, štvorhra.
14	Rozcvičenie - kruhový tréning, posilňovanie chrbtových a brušných svalov, horných a dolných končatín. Začiatocníci - dvíhanie loptičky za pomoci DK a rakety, štvorhra cez sieť. Hra vo dvojiciach podľa pravidiel. Vyradovacia súťaž o víťaza.
15	Rozcvičenie - posilňovacie a naťahovacie cvičenia, po treningu strečing. Začiatocníci - údery raketou do loptičky proti stene, do terča striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Pokročilí - štvorhra.
16	Beh so zmenou smeru - dopredu, dozadu, vľavo a vpravo. Rozcvičenie - naťahovacie a posilňovacie cvičenia. Dvojhra, forhend, bekhend. Nácvik podania.
17	Rozcvičenie - kondičné cvičenia. Začiatocníci - odbíjanie loptičky o stenu - odbitie forhendom po jednom dopade. Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Pokročilí - štvorhra, volej o stenu, podanie.
18	Rozcvičenie - kruhový tréning, posilňovanie chrbtových a brušných svalov, horných a dolných končatín. Začiatocníci - odbíjanie nahadzovanej loptičky cez sieť. Pokročilí - nácvik podania, hra vo dvojiciach.
19	Rozcvičenie - zamerané na horné končatiny, chrbticu a posilňovacie cvičenia. Strehové postavenie hráča. Pohyb hráča po ihrisku. Podanie, príjem podania. Hra podľa pravidiel.
20	Kondičné cvičenie, rozohriatie. Hra - štyria hráči v poli, jeden nahadzovač. Podanie, štvorhra v rámci pravidiel Fair play.
21	Rozcvičenie vo dvojiciach. Úpolové cvičenie - tlaky, ťahy a prietahy. Hra na kráľa. Zdokonaľovanie forhendového a bekhendového úderu. Nácvik podania. Štvorhra.
22	Rozohriatie v pokluse, beh so zmenou smeru, posilnenie horných a dolných končatín. Súvislé odbíjanie loptičky nahor, o stenu. Pokročilí - štvorhra. Nácvik - volej a podanie, obidve skupiny.

Výkaz o pilotnom projekte

Sportový zväz:	Slovenský tenisový zväz, Prikopová 6, 831 10 Bratislava
Názov a sídlo školy:	Základná škola , ul. Dr. D. Fischera 2 , 060 01 Kežmarok
Popis pohybových aktivít:	Začiatočníci - manipulácia s loptičkou, držanie rakety, odrážanie loptičky nahor, o zem, základy tenisu , pravidlá.
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr . Aneta Tóthová

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	15.5.2012	17.5.2012	22.5.2012	24.5.2012	29.5.2012	31.5.2012	5.6.2012	7.6.2012	12.6.2012	14.6.2012	20.6.2012	22.6.2012	26.6.2012	28.6.2012	11.9.2012	12.9.2012	18.9.2012	20.9.2012	25.9.2012	27.9.2012	02.10.2012	02.10.2012								
Miesto	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Teocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ	Telocvičňa ZŠ								
Čas	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14 :00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14 :00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14: 00 - 15:00	14:00 - 15:00								

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Tóthová Aneta	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								

Mená, priezviská a triedy žiakov:

1. Oháleková Annamária, 4. B	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	Z	*							
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--

3	Rozcvičenie , odbíjanie loptičky raketou nahor a o zem , kotúľanie loptičiek do terčov , hra o stenu , súťaž skupín
4	Rozcvičenie , dvíhanie loptičky zo zeme pomocou rakety , hra dvojíc - jeden hádže loptičku druhému cez odraz do zeme druhý sa snaží loptičku odbiť raketou späť , hra o stenu
5	Rozcvičenie , hra na rybára , dribľovanie s loptičkou striedavo pravou a ľavou rukou , odbíjanie loptičky na rakete , odbíjanie vo dvojiciach raketami cez prekážku
6	Rozcvičenie , súťaž družstiev , vyhadzovanie loptičky nad seba , následné chytanie po odraze od zeme , súvislá hra dvojíc ponad prekážku , súťaž - hod loptičiek na diaľku
7	Rozcvičenie , súťaž družstiev - podávanie loptičky , hádzanie vo dvojici jeden kotúľa druhý oblúčikom hodí naspäť , skupinové cvičenia odbíjanie loptičky o stenu , na rakete , výmena vo dvojiciach
8	Rozcvičenie , súťaž - podávanie loptičky v kruhu , kolotoč s hádzaním loptičky , skupinová forma cvičení - odbíjanie na rakete nahor a o zem , odbíjanie o stenu , výmena vo dvojiciach , súťaž - nosenie loptičky
9	Rozcvičenie , súťaž družstiev - podávanie loptičky , hádzanie vo dvojici jeden kotúľa druhý oblúčikom hodí naspäť , skupinové cvičenia odbíjanie loptičky o stenu , na rakete , výmena vo dvojiciach
10	Rozcvičenie - naháňačka vo dvojiciach , cvičenie nadhadzovanie loptičky s rôznym uchopovaním , odbíjanie loptičky na rakete , striedavo vytáčaním zápästia , odbíjanie vo dvojiciach , kolotoč v odbíjaní loptičky raketou
11	Rozcvičenie - naháňačka vo dvojiciach , kolotoč s hádzaním loptičky , odbíjanie loptičky na rakete , skupinové cvičenia odbíjanie loptičky o stenu ,hra vo dvojici , súťaž - nosenie loptičky
12	Rozcvičenie - súťaž družstiev podávanie loptičky , hádzanie vo dvojiciach jeden kotúľa druhý oblúčikom vracia späť , hra v dvojiciach , ra o stenu , súťaž - hod loptičiek na presnosť

13	Rozcvičenie , súťaž družstiev - podávanie loptičky , hádzanie vo dvojici jeden kotúľa druhý oblúčikom hodí naspäť , skupinové cvičenia odbíjanie loptičky o stenu , na rakete , výmena vo dvojiciach
14	Rozcvičenie - naháňačka vo dvojiciach , kolotoč s hádzaním loptičky , odbíjanie loptičky na rakete , skupinové cvičenia odbíjanie loptičky o stenu ,hra vo dvojici , súťaž - nosenie loptičky
15	Rozcvičenie , súťaž - podávanie loptičky v kruhu , kolotoč s hádzaním loptičky , skupinová forma cvičení - odbíjanie na rakete nahor a o zem , odbíjanie o stenu , výmena vo dvojiciach , súťaž - nosenie loptičky
16	Rozcvičenie - naháňačka vo dvojiciach , cvičenie nadhadzovanie loptičky s rôznym uchopovaním , odbíjanie loptičky na rakete , striedavo vytáčaním zápastia , odbíjanie vo dvojiciach , kolotoč v odbíjaní loptičky raketou
17	Rozcvičenie , dvíhanie loptičky zo zeme pomocou rakety , hra dvojíc - jeden hádže loptičku druhému cez odraz do zeme druhý sa snaží loptičku odbiť raketou späť , hra o stenu
18	Rozcvičenie , súťaž - podávanie loptičky v kruhu , kolotoč s hádzaním loptičky , skupinová forma cvičení - odbíjanie na rakete nahor a o zem , odbíjanie o stenu , výmena vo dvojiciach , súťaž - nosenie loptičky
19	Rozcvičenie , súťaž družstiev - podávanie loptičky , hádzanie vo dvojici jeden kotúľa druhý oblúčikom hodí naspäť , skupinové cvičenia odbíjanie loptičky o stenu , na rakete , výmena vo dvojiciach
20	Rozcvičenie - naháňačka vo dvojiciach , kolotoč s hádzaním loptičky , odbíjanie loptičky na rakete , skupinové cvičenia odbíjanie loptičky o stenu ,hra vo dvojici , súťaž - nosenie loptičky
21	Rozcvičenie , hra na rybára , dribľovanie s loptičkou striedavo pravou a ľavou rukou , odbíjanie loptičky na rakete , odbíjanie vo dvojiciach raketami cez prekážku
22	Rozcvičenie - naháňačka vo dvojiciach , cvičenie nadhadzovanie loptičky s rôznym uchopovaním , odbíjanie loptičky na rakete , striedavo vytáčaním zápastia , odbíjanie vo dvojiciach , kolotoč v odbíjaní loptičky raketou

Petra Emanuel,4.D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																												
Rovdičová Diana, 4.D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																																						
Jančuškova Erika, 4.D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																										
Dravecká Viktória, 4.D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																										
Nahalková Adriana, 4.D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																										
Dindová Zuzana, 4.D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																										
Garan Ľubomír, 4.C	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																										
Horváth Samuel, 4.C	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																										
Jančí Matej, 4.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																										
Venglik Matej, 4.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																										

Vysvetlivky:

prítomný	*
zdravotné dôvody	Z
študijné dôvody	S
rodinné dôvody	R
iné dôvody	I

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	Rozcvičenie v skupine, individuálna rozcvička podľa výkonnosti, hra o stenu, nácvik podania, hra - podanie na určený cieľ
2	Rozcvička, posilovacie cvičenia, podanie cez sieť, dvojhra podľa výkonnosti, hra - na koho strane je viac loptičiek
3	Rozcvička v pohybe, nácvik chytania podania, dribľovanie s loptičkou, hra cez sieť vo dvojici, hra - kolotoč

4	Rozcvička, hra vo štvorici, dribľovanie cez prekážky, hry na obratnosť- medzi vyhodením a spracovaním loptičky vykonaný daný pohyb
5	Rozcvička, hry na obratnosť, prenášanie loptičky po slalomovej dráhe na rakete, dribling, podania na určené miesto, dvojhra
6	Rozcvička, posilovacie cviky, turnaj dvojíc, individuálna hra o stenu,
7	Rozcvička s loptičkami, kondičná príprava, nácvik podania na presnosť, hra vo dvojici ,
8	Rozcvička, hry - driblig a nosenie loptičky , slalom, Nácvik štvorhry, individuálna práca pri stene.
9	Rozcvička vo dvojici, pohybová príprava na rozvoj rýchlosti, hra cez sieť vo dvojici
10	Rozcvička, hry na rozvoj obratnosti, štvorhra, nácvik a zachytenie podania
11	Rozcvička v skupine a individuálne, prihrávky vo dvojici, hra o stenu individuálne, dvojhra cez sieť, hry ha presné podanie
12	Rozcvička vo dvojici, pohybová príprava na obratnosť a postreh, hra vo štvorici cez sieť,
13	Rozcvička s loptičkami, kondičná príprava, nácvik podania na presnosť, hra vo dvojici ,

14	Rozcvička, hry - driblig a nosenie loptičky , slalom, Návnik štvorhry, individuálna práca pri stene.
15	Rozcvička individuálne, dribling loptičkou, hra pri stene, hra vo dvojici, cvičenia na rýchlosť
16	Rozcvička v skupine a individuálne, prihrávky vo dvojici, hra o stenu individuálne, dvojhra cez sieť, hry ha presné podanie
17	Rozcvička vo dvojici, hry na rozvoj pozornosti, návnik podania cez sieť, dvojhra
18	Rozcvička v pohybe, návnik chytania podania, dribľovanie s loptičkou, hra cez sieť vo dvojici, hra - kolotoč
19	Rozcvička, hry na rozvoj obratnosti, štvorhra, návnik a zachytenie podania. Hra podľa pravidiel.
20	Rozcvička s plnými loptami, kondičná príprava, podanie cez sieť, zachytenie podania, dvojhra
21	Rozcvička v pohybe, návnik chytania podania, dribľovanie s loptičkou, hra na postreh a rýchlosť - Kolotoč
22	Rozcvička , dvojhra, hra podľa pravidiel, relaxačné cvičenia. Hra - U koho je viac loptičiek