

### Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	Základná škola, Školská 318/3, 922 02 Krakovany
Popis pohybových aktivít:	Získanie pohybových zručností v hádzaní, chytaní, odrážaní tenisových loptičiek, práca s raketou, odbíjanie raketou, o zem, o stenu, ten
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr.Eva Seitlerová

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	23.5.2012	25.5.	29.5.	1.6.	6.6.	7.6.	11.VI	11.VI	14.6.	14.VI	18.VI	20.6.	25.6.	27.6.	28.6.	12.IX.	21.X.	26.X.	26.IX.	3.X.	3.X.	10.X.								
Miesto	telocvičňa školy	telocvičňa školy	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	telocvičňa	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt	tenisový kurt								
Čas	14.00-15.00	13.00-14.00	14.00-15.00	13.00-14.00	14.00-15.00	14.00-15.00	13.00-14.00	14.00-15.00	13.00-14.00	14.00-15.00	13.00-14.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-14.00	14.00-15.00	13.00-14.00	14.00-15.00	14.00-15.00								

#### Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr.Eva Seitlerová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								



1	Získanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností. Nadhadzovanie nad seba jednou rukou, púšťanie z vystretej paže na zem, hádzanie do steny a chytanie.
2	Odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. Dribling, odbíjanie dlaňou o zem, hádzanie vo dvojiciach, odrážanie na rakete nahor.
3	Odbíjanie na rakete, o zem, o stenu s raketou a tenisovou loptičkou.
4	Zdokonaľovanie zručností s tenisovou loptičkou a raketou. Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety, údery raketou proti stene, odbíjanie raketou nahor, o zem.
5	Odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej lopty raketou o zem, o stenu. Dribling, snaha o čo najväčší počet odbití. Súvislé odbíjanie raketami vo dvojiciach ponad prekážku.
6	Vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. Loptičiek na rakete a tenisová hra, odbíjanie na rakete striedavo jednou a druhou stranou, pokus o sôvislú hru medzi dvoma žiakmi ponad prekážku.
7	Kotúľanie a práca s tenis. Loptičkou a raketou odbíjanie o stenu, o zem a tenis. Hra. Súvislá výmena vo dvojiciach, odbíjanie raketou zhora na diaľku.
8	Rozvoj rýchlostných schopností. Kolotoč s hádzaním loptičky, skupinová forma, striedavé odbíjanie na rakete nahor o zem, raketou pri stene, sôvislá výmena vo dvojiciach.
9	Chytanie, hádzanie, tenisová hra, dribling dlaňovou časťou ruky, striedavo pravou, ľavou, hádzanie o stenu, otočenie, tlesknutie príp. drep a chytenie lopt., odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety.
10	Oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. Loptičky na rakete, tenisová hra. Nadhadzovanie loptičky-chrbát ruky, chytenie. Odbíjanie na rakete striedavo 2x jednou a 2x druhou stranou vytáčaním zápästia. Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku.

11	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislé odbíjanie na rakete, vo dvojiciach- nadhadzovanie a odbíjanie po dopade na zem.
12	Žonglovanie s dvoma loptičkami a rukami, súvislá výmena dvojíc raketami a 1 loptičkou ponad sieť.
13	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom, odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem vo dvojiciach,tlmenie loptičky na rakete, prenášačka tenisových loptičiek.
14	Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol, vo dvojiciach len jednou stranou, naháňáčka s raketami.
15	Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou, prehadzovaná 2 družstiev s maximálne s jednou prihrávkou, hra 2:2 na ohraničenom území.
16	Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem, súvislá hra na malé ihrisko kto trafiť terčik v mieste dopadu, hod loptičkou na diaľku.
17	Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky, každá dvojica si počíta koľkokrát sa podarí prehodiť loptičku ponad prekážku, hra družstiev proti sebe na ohraničenom území predelenom sieťou s jednou raketou.
18	Zdokonaľovanie tenisových zručností, dribling jednou rukou- drep a stoj, pomaly, pravou aj ľavou rukou, súvislá hra na malé ihrisko vo dvojiciach, jeden nadhadzuje nepravidelene, druhý odbíja bez dopadu na zem, volejová výmena vo dvojiciach bez dopadu na zem.
19	Zdokonaľovanie tenisových zručností, súvislé odbíjanie na rakete smerom nahor jednotlivo, vo dvojiciach, hry na body do 10 vo dvojiciach - turnaj.
20	Zdokonaľovanie tenisových zručností, súťaže v družstvách i jednotlivci, kolotoč, štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky, štafetová súťaž okolo kuželov s loptičkou na rakete, štafetová súťaž v nosení loptičky na určenú métu a braní s méty.