

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	
Názov a sídlo školy:	Základná škola v Kurove
Popis pohybových aktivít:	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Ivan Popovec

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	25.5.2012	30.5.2012	1.6.2012	6.6.2012	8.6.2012	13.6.2012	15.6.2012	20.6.2012	22.6.2012	27.6.2012	29.6.2012	12.9.2012	14.9.2012	19.9.2012	21.9.2012	26.9.2012	28.9.2012	3.10.2012	5.10.2012	8.10.2012	9.10.2012								
Miesto	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko									
Čas	14:30-15:30	13:15-14:15	14:30-15:30	13:15-14:15	14:30-15:30	13:15-14:15	14:30-15:30	13:15-14:15	14:30-15:30	13:15-14:15	14:30-15:30	13:15-14:15	14:30-15:30	13:15-14:15	14:30-15:30	13:15-14:15	14:30-15:30	13:15-14:15	14:30-15:30	13:15-14:15	14:00-15:00	14:00-15:00								

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Ivan Popovec	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*									

1	Nadhadzovanie tenisovej loptičky a následné chytenie bez dopadu na zem. Striedanie pravej, ľavej ruky a oboch rúk súčasne. Hádzanie loptičky do steny a následné chytenie po jednom dopade na zem.
2	Dribling rukou, hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem.
3	Odrážanie loptičky raketou nahor a o zem. Údery raketou do loptičky proti stene, striedavo jednou a druhou stranou rakety. Kotúľanie loptičky na cieľ.
4	Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Údery raketou do loptičky proti stene. Hádzanie loptičky na cieľ.
5	Driblovanie loptičkou o zem, striedavo pravou a ľavou rukou, následne dribling a odbíjanie raketou . Hádzanie loptičky o stenu a následné chytenie s jedným dopadom na zem. Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach.
6	Vyhadzovanie loptičky nad hlavu a následné chytenie. Odbíjanie loptičky striedavo jednou a druhou stranou rakety. Pokus o súvislu hru.
7	Hádzanie loptičky vo dvojiciach, kotúľanie, odbíjanie o stenu. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku.
8	Odbíjanie loptičky raketou pri stene, o zem, striedavo jednou a druhou stranou rakety. Súvislá výmena vo dvojiciach.
9	Dribling rukou, striedavo ľavou a pravou. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem- volej. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety.
10	Nadhadzovanie tenisovej loptičky a následné chytenie uchopením prstami zhora a zdola. Odbíjanie loptičky na rakete, striedavo jednou a druhou stranou vytáčaním zápästia. Odbíjanie vo dvojiciach ponad prekážku.

11	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Prenášanie loptičiek na rakete štafetovou formou.
12	Žonglovanie s dvoma loptičkami. Úder raketou do loptičky na terč.
13	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Tlmenie loptičky na rakete. Prenášanie loptičiek na rakete- štafetová hra.
14	Súvislé odbíjanie loptičky, raketou nadol. Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách- štafetová hra.
15	Žonglovanie s dvoma loptičkami. Prehadzovaná. Hra na ohraničenom území. Podávanie loptičiek v družstvách.
16	Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Súvislá hra na malé ihrisko s pridaním terčov. Hod loptičkou na diaľku. Podávanie loptičiek v družstvách.
17	Hra v družstvách na 5 prihrávk. Hra vo dvojici so súvislým odbíjaním. Štafetové súťaže.
18	Dribling jednou rukou. Súvislá hra s pridaním terčov. Volejová výmena vo dvojiciach.
19	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor. Odbíjanie vo dvojiciach. Hra na body do 10.
20	Kolotoč. Štafetová súťaž.

21	Mini turnaj.
22	Mini turnaj.

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	
Názov a sídlo školy:	Základná škola v Kurove
Popis pohybových aktivít:	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Ivan Popovec

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	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	12.9.2012	13.9.2012	19.9.2012	20.9.2012	26.9.2012	27.9.2012	3.10.2012	4.10.2012	8.10.2012	9.10.2012								
Miesto	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko								
Čas	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	14:00-15:00	14:00-15:00								

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Ivan Popovec	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								

1	Nadhadzovanie tenisovej loptičky a následné chytenie bez dopadu na zem. Striedanie pravej, ľavej ruky a oboch rúk súčasne. Hádzanie loptičky do steny a následné chytenie po jednom dopade na zem.
2	Dribling rukou, hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem.
3	Odrážanie loptičky raketou nahor a o zem. Údery raketou do loptičky proti stene, striedavo jednou a druhou stranou rakety. Kotúľanie loptičky na cieľ.
4	Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Údery raketou do loptičky proti stene. Hádzanie loptičky na cieľ.
5	Driblovanie loptičkou o zem, striedavo pravou a ľavou rukou, následne dribling a odbíjanie raketou . Hádzanie loptičky o stenu a následné chytenie s jedným dopadom na zem. Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach.
6	Vyhadzovanie loptičky nad hlavu a následné chytenie. Odbíjanie loptičky striedavo jednou a druhou stranou rakety. Pokus o súvislu hru.
7	Hádzanie loptičky vo dvojiciach, kotúľanie, odbíjanie o stenu. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku.
8	Odbíjanie loptičky raketou pri stene, o zem, striedavo jednou a druhou stranou rakety. Súvislá výmena vo dvojiciach.
9	Dribling rukou, striedavo ľavou a pravou. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem- volej. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety.
10	Nadhadzovanie tenisovej loptičky a následné chytenie uchopením prstami zhora a zdola. Odbíjanie loptičky na rakete, striedavo jednou a druhou stranou vytáčaním zápästia. Odbíjanie vo dvojiciach ponad prekážku.

11	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Prenášanie loptičiek na rakete štafetovou formou.
12	Žonglovanie s dvoma loptičkami. Úder raketou do loptičky na terč.
13	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Tlmenie loptičky na rakete. Prenášanie loptičiek na rakete- štafetová hra.
14	Súvislé odbíjanie loptičky, raketou nadol. Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách- štafetová hra.
15	Žonglovanie s dvoma loptičkami. Prehadzovaná. Hra na ohraničenom území. Podávanie loptičiek v družstvách.
16	Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Súvislá hra na malé ihrisko s pridaním terčov. Hod loptičkou na diaľku. Podávanie loptičiek v družstvách.
17	Hra v družstvách na 5 prihrávk. Hra vo dvojici so súvislým odbíjaním. Štafetové súťaže.
18	Dribling jednou rukou. Súvislá hra s pridaním terčov. Volejová výmena vo dvojiciach.
19	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor. Odbíjanie vo dvojiciach. Hra na body do 10.
20	Kolotoč. Štafetová súťaž.

21	Mini turnaj.
22	Mini turnaj.

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	
Názov a sídlo školy:	Základná škola v Kurove
Popis pohybových aktivít:	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Ivan Popovec

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	21.5.2012	22.5.2012	28.5.2012	29.5.2012	4.6.2012	5.6.2012	11.6.2012	12.6.2012	18.6.2012	19.6.2012	25.6.2012	26.6.2012	10.9.2012	11.9.2012	17.9.2012	18.9.2012	24.9.2012	25.9.2012	1.10.2012	2.10.2012	8.10.2012	9.10.2012								
Miesto	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko	Školské ihrisko								
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. Ivan Popovec	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								

1	Nadhadzovanie tenisovej loptičky a následné chytenie bez dopadu na zem. Striedanie pravej, ľavej ruky a oboch rúk súčasne. Hádzanie loptičky do steny a následné chytenie po jednom dopade na zem.
2	Dribling rukou, hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem.
3	Odrážanie loptičky raketou nahor a o zem. Údery raketou do loptičky proti stene, striedavo jednou a druhou stranou rakety. Kotúľanie loptičky na cieľ.
4	Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Údery raketou do loptičky proti stene. Hádzanie loptičky na cieľ.
5	Driblovanie loptičkou o zem, striedavo pravou a ľavou rukou, následne dribling a odbíjanie raketou. Hádzanie loptičky o stenu a následné chytenie s jedným dopadom na zem. Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach.
6	Vyhadzovanie loptičky nad hlavu a následné chytenie. Odbíjanie loptičky striedavo jednou a druhou stranou rakety. Pokus o súvislu hru.
7	Hádzanie loptičky vo dvojiciach, kotúľanie, odbíjanie o stenu. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku.
8	Odbíjanie loptičky raketou pri stene, o zem, striedavo jednou a druhou stranou rakety. Súvislá výmena vo dvojiciach.
9	Dribling rukou, striedavo ľavou a pravou. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem- volej. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety.
10	Nadhadzovanie tenisovej loptičky a následné chytenie uchopením prstami zhora a zdola. Odbíjanie loptičky na rakete, striedavo jednou a druhou stranou vytáčaním zápästia. Odbíjanie vo dvojiciach ponad prekážku.

11	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Prenášanie loptičiek na rakete štafetovou formou.
12	Žonglovanie s dvoma loptičkami. Úder raketou do loptičky na terč.
13	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Tlmenie loptičky na rakete. Prenášanie loptičiek na rakete- štafetová hra.
14	Súvislé odbíjanie loptičky, raketou nadol. Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách- štafetová hra.
15	Žonglovanie s dvoma loptičkami. Prehadzovaná. Hra na ohraničenom území. Podávanie loptičiek v družstvách.
16	Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Súvislá hra na malé ihrisko s pridaním terčov. Hod loptičkou na diaľku. Podávanie loptičiek v družstvách.
17	Hra v družstvách na 5 prihrávk. Hra vo dvojici so súvislým odbíjaním. Štafetové súťaže.
18	Dribling jednou rukou. Súvislá hra s pridaním terčov. Volejová výmena vo dvojiciach.
19	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor. Odbíjanie vo dvojiciach. Hra na body do 10.
20	Kolotoč. Štafetová súťaž.

21	Mini turnaj.
22	Mini turnaj.