

Výkaz o pilotnom projekte

Sportový zväz:	Slovenský tenisový zväz ,Príkopová 6 ,831 03 Bratislava
Názov a sídlo školy:	Základná škola s materskou školou Lomné 090 33 ,Turany nad Ondavou ,okres Stropkov
Popis pohybových aktivít:	Nácvik a zdokonaľovanie základných tenisových zručností
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Alexander Skala

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.	17.5.	22.5.	24.5.	29.5.	31.5.	5.VI	7.VI	12.6.	14.6.	19.VI	21.6.	26.VI	28.VI	11.9.	13.IX	18.IX	20.IX	26.IX	28.IX	2.X	4.X								
Miesto	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko								
Čas	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30								

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Alexander Skala	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								

1	Poučenie o bezpečnosti na krúžku v telocvični a na multifunkčnom ihrisku vonku
2	Prípravné cvičenia s loptičkou
3	Vytrvalostný beh
4	Ovládanie lopty a rakety
5	Držanie lopty na rakete, pohybové hry
6	Posilnovacie cvičenia, sila končatín
7	Rozohranie lopty, podanie zo spodu
8	Forhend, odbíjanie o stenu a vo dvojici
9	Bekhend, odbíjanie o stenu a vo dvojici
10	Príjem a odohratie loptičky

11	Kruhový tréning, sila dolných končatín
12	Hranie výmien a spolupráca s partnerom
13	Pohybové hry
14	Zdokonalovanie forhendu ,bekhendu
15	Nácvik volejov
16	Podanie zhora
17	Zdokonaľovanie podania zhora
18	Nácvik a príjem podania
19	Súťaž v dvojhre
20	Zdokonalovanie pohyb. zručností s raketou a s loptičkou

21	Zdokonaľovanie pohyb zručností, odrážanie raketou o zem a stenu
22	Vyhodnotenie cyklu a žiakov ktorý sa najviac zlepšili v herných činnostiach.

Sportový zväz:	Slovenský tenisový zväz ,Príkopová 6 ,831 03 Bratislava
Názov a sídlo školy:	Základná škola s materskou školou Lomné 090 33 ,Turany nad Ondavou ,okres Stropkov
Popis pohybových aktivít:	Nácvik a zdokonaľovanie základných tenisových zručností
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Alexander Skala

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.	18.5.	23.5.	25.V	30.V	31.5.	6.6.	8.6.	13.6.	15.6.	20.VI	22.6.	27.VI	29.VI	2.9.	14.IX	19.IX	21.9.	26.IX	28.IX	3.X	5.X								
Miesto	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko	multifunkčné ihrisko								
Čas	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	14:30-15:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30								

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Alexander Skala	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*										

Mená, priezviská a triedy žiakov:

3	Vytrvalostný beh
4	Ovládanie lopty a rakety
5	Držanie lopty na rakete, pohybové hry
6	Posilnovacie cvičenia, sila končatín
7	Rozohranie lopty, podanie zo spodu
8	Forhend, odbíjanie o stenu a vo dvojici
9	Bekhend, odbíjanie o stenu a vo dvojici
10	Príjem a odohratie loptičky
11	Kruhový tréning, sila dolných končatín

12	Hranie výmien a spolupráca s partnerom
13	Pohybové hry
14	Zdokonalovanie forhendu ,bekhendu
15	Nácvik volejov
16	Podanie zhora
17	Zdokonaľovanie podania zhora
18	Nácvik a príjem podania
19	Súťaž v dvojhre
20	Zdokonalovanie pohyb. zručností s raketou a s loptičkou
21	Zdokonaľovanie pohyb zručností, odrážanie raketou o zem a stenu

22

Vyhodnotenie cyklu a žiakov ktorý sa najviac zlepšili v herných činnostiach.