

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	Základná škola Okružná, Okružná 63, 082 12 pošta Kapušany
Popis pohybových aktivít:	Nácvik a zdokonaľovanie základných pohybových zručností v tenise
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Mária Kováčová

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	19.6.2012	21.6.2012	26.6.2012	28.6.2012	10.9.2012	12.9.2012	17.9.2012	19.9.2012	24.9.2012	26.9.2012										
Miesto	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná	ZŠ Okružná										
Čas	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	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:

Mgr. Mária Kováčová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*										

1	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní: rozcvičenie, nadhadzovanie tenis.lopty, púšťanie loptičky na zem a následné chytanie, hádzanie loptičky do steny a následné chytanie, odbíjanie loptičky raketou nad seba, štafetová súťaž, záverečné uvoľnenie a vydýchanie.
2	Nácvik pohybových zručností, odrážanie, hádzanie a chytanie tenis. lopty a práca s raketou: rozcvičenie, dribling rukou, hádzanie loptičky v dvojiciach s odrazom o zem, odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem, súťaž - podávanie lopty v sede za sebou, uvoľnenie, vydýchanie a zhodnotenie hodiny.
3	Nácvik základných tenisových zručností: rozcvičenie - naháňačka, chôdza priestorom s loptičkou na rakete, odbíjanie loptičky raketou nahor, odbíjanie loptičky o zem, odbíjanie loptičky o stenu, kotúľanie loptičiek do terčov, súťaž - štafeta s loptičkou na rakete, uvoľnenie a zhodnotenie hodiny.
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou: rozcvičenie - naháňačka v trojiciach, dvíhanie loptičky zo zeme pomocou rakety, odraz nadhodenej loptičky raketou, odbíjanie loptičky raketou o stenu, odbíjanie loptičky nahor/o zem, hádzanie loptičiek do terča, vydýchanie a uvoľnenie hodiny.
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností: rozcvičenie - hra na rybára, driblobanie loptičkou striedavo pravou a ľavou rukou, hádzanie loptičky o stenu a chytanie po odraze, odbíjanie loptičky raketou nahor, dribling raketou, odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad rôzne prekážky, súťaž - štafeta s loptičkami, uvoľnenie a zhodnotenie hodiny.
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností: rozcvičenie - podávanie loptičky, vyhadzovanie a chytanie loptičky po odraze zo zeme, odbíjanie loptičky raketou nahor jednou a potom druhou stranou, pokus o súvislú hru medzi dvoma žiakmi ponad prekážku, súťaž - hod loptičiek na diaľku, uvoľnenie a zhodnotenie hodiny,
7	Zdokonaľovanie pohybových zručností: rozcvičenie - podávanie loptičky, hod loptičky o stenu - tlesk/drep/obrat - chytanie loptičky po odraze zo zeme, kotúľanie a hádzanie loptičky v dvojici, odbíjanie loptičky o stenu, odbíjani eloptičky raketou nahor, odbíjanie loptičky vo dvojiciach ponad prekážku, súťaž, uvoľnenie a zhodnotenie hodiny.