

Výkaz o pilotnom projekte

STZ	Slovenský tenisový zväz, Príkopova 6, 831 03 Bratislava
Škola	Základná škola, ulica Holubyho 15, 921 01 Piešťany
Popis pohybových aktivít:	získanie základných pohybových zručností žiakov 1-4 ročníka základnej školy a ďalšie zdokonaľovanie na telesnej a športovej výchove
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Martina Gloszová

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	14.9.2012	17.9.2012	19.9.2012	20.9.2012	24.9.2012	26.9.2012	27.9.2012	3.10.2012	4.10.2012									
Miesto	telocvičňa	telocvičňa	ihriisko	telocvičňa	ihriisko	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	ihriisko	telocvičňa	ihriisko	telocvičňa	ihriisko	telocvičňa	ihriisko	ihriisko	telocvičňa	ihriisko	ihriisko	telocvičňa	ihriisko	ihriisko	telocvičňa	ihriisko	telocvičňa						
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	13,30- 14,30								

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Martina Gloszová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Mená, priezviská a triedy žiakov:

Nina Dobrovolná 2.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								
Mar Ilenčík 2.A	*	*	*	*	*	*	*	*	R	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								
Lucia Paráková 2.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	Z	*	*	*	*	*	*								

4	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou. Dvíhanie loptičky zo zeme tenisovou raketou. Nadhadzovanie loptičky. Údery proti stene. Odbíjanie nahor a o zem. Hádzanie loptičiek do terča.
5	Rozcvičenie- hra na rabára. Driblovanie striedavo pravou a ľavou rukou. Hádzanie loptičky o stenu, následné chytanie po jednom dopade. Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach.
6	Rozcvičenie, rozbehanie, naháňačka v trojici. Súťaž družstiev- podávanie loptičky. Vyhadzovanie loptičky nad seba a následné chytanie po jednom odraze od zeme. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou 10x a druhou stranou 10 rakety nahor.
7	Klasické rozcvičenie, súťaž družstiev- podávanie loptičky. Dvojice proti sebe- jeden z dvojice loptičku kotúľa, druhý loptičku hádže oblúkom. Skupinová forma cvičenia: odbíjanie loptičky pri stene, na rakete- maximálny púčet, výmena vo dvojici
8	Rozcvičenie, naháňačka vo dvojici. Prihrávky loptičky do kruhu. Skupinová forma: striedavé odbíjanie loptičky na rakete na hor, o zem, odbíjanie loptičky raketou pri stene, výmena vo dvojiciach.
9	Klasické rozcvičenie, súťaž družstiev- podávanie loptičky. Dribling s loptičkou dľaňovou časťou ruky.- striedavo pravou , ľavou rukou. Hádzanie tenisovej loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem.
10	Rozcvičenie, naháňačka s loptičkou. Nadhadzovanie loptičky na chrbtovej časti ruky. Odbíjanie loptičky na rakete 2x jednou a 2x druhou stranou rakety s vytáčaním zápästia. Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku.
11	Rozcvičenie, vybíjaná, s penovou loptičkou, súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Nadhadovanie loptičky- odbíjanie raketou, odbíjanie na povel- jedni idbájajú, druhí chytajú. Prenášanie tenisovej loptičky štafetovou formou.
12	Rozbehanie rozcvičenie. Žonglovanie s dvomi loptičkami a rukami. Súvislá výmena dvojíc raketami a s 1 loptičkou ponad prekážku. Úder raketou do loptičky na terč. Štarty z rôznych polôh na povel.
13	Rozcvičenie rozbehanie, prihrávky s tenisovou loptičkou. Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom, rámom, vo dvojiciach súvislé odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Nadhadzovanie loptičky nad seba a pokus dostať loptičku na raketu bez odrazu na výplete. Štafeta s nosením loptičky na rakete. Strečing, naťahovacie cvičenia.

14	Rozcvičenie a rozbehanie, strečing, žonglovanie s loptičkami. Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol. Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
15	Rozcvičenie , hádzanie loptičky o zem. Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou, prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Hra 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom priestore. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
16	Rozbehanie, naháňačka znožmoKombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem, súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov, hod loptičkou na ndialku, podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
17	Rozcvičenie, odbíjanie loptičky raketou ponad sieť. Hra vo dvojiciach súvislým odbíjaním loptičky. Súťaž družstiev- rýchla výmena loptičiek.
18	Rozbehanie, naháňačka vo dvojiciach. Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Volejová výmena vo dvojiciach. Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súpera.
19	Rozbehanie, rozcvičenie. Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor. Odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Hra na body do 10 vo dvojiciach- turnaj.
20	Rozcvičenie, dobiehanie loptičky. Kolotoč- prehodenie raketou loptičku na stranu súpera. Šatfetová súťaž nosením loptičky na chrbtovej časti ruky. Sterčing, ňahovacie cvičenia.
21	Rozbehanie, naháňačka s loptičkou. Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Tenisové prihrávky na ohraničenom ihrisku.
22	Rozcvičenie- súťaž družstiev v podávaní loptičky. Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Hra na body do 10 vo dvojiciach- turnaj. Vyhodnotenie

Výkaz o pilotnom projekte

STZ	Slovenský tenisový zväz, Príkopova 6, 831 03 Bratislava
Škola	Základná škola, ulica Holubyho 15, 921 01 Piešťany
Popis pohybových aktivít:	získanie základných pohybových zručností žiakov 1-4 ročníka základnej školy a ďalšie zdokonaľovanie na telesnej a športovej výchove
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Mária Kostková

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	22.5.2012	23.5.2012	29.5.2012	31.5.2012	5.6.2012	7.6.2012	12.6.2012	14.6.2012	18.6.2012	21.6.2012	26.6.2012	28.6.2012	11.9.2012	14.9.2012	18.9.2012	19.9.2012	20.9.2012	25.9.2012	26.9.2012	28.9.2012	1.10.2012	3.10.2012									
Miesto	telocvičňa	ihriisko	telocvičňa	ihriisko	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	telocvičňa	ihriisko									
Čas	13,00- 14,00	13,00- 14,00	13,00- 14,00	13,00- 14,00	13,00- 14,00	12,30- 13,30	13,00- 14,00	12,30- 13,30	13,00- 14,00	12,30- 13,30	13,00- 14,00	12,30- 13,30	12,30- 13,30	12,30- 13,30	12,30- 13,30	12,30- 13,30	12,30- 13,30	12,30- 13,30	12,30- 13,30	12,30- 13,30	12,30- 13,30	12,30- 13,30									

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Mária Kostková	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*										
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mená, priezviská a triedy žiakov:

Vereš Michal 3.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	Z	Z	*	*	*	*	*	*	*	Z	*	*									
Patrik Tremboš 3.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	Z	*	*	*	*									
Marianna Machovičová 3.A	*	*	*	*	Z	Z	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*									

5	Zdokonaľovanie- odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej loptičky raketou o zem, o stenu. Dribling raketou. Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach. Súťaž- štafeta s loptičkami.
6	Podávanie a vyhadzovanie loptičky. Odbíjanie na rakete striedavo jednou a druhou stranou rakety. Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi. Súťaž- hod loptičkou na diaľku.
7	Súťaž družstiev- podávanie loptičky vrchom. Hod o stenu, chytanie po dopade na zem. Dvojice- kotúľanie loptičky, hádzanie oblúkom. Odbíjanie loptičky pri stene, na rakete, vo dvojiciach. Odbíjanie zhora.
8	Rozvoj rýchlostných zručností s tenisovou loptičkou a raketou. Podávanie loptičky, hádzanie a odbíjanie. Hra vo dvojiciach- výmena.
9	Dribling. Hádzanie loptičky o stenu. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Odbíjanie loptičky cez prekážku. Súťaže v družstvách.
10.	Nadhodenie loptičky. Odbíjanie na rakete, striedavo 2x jednou, 2x druhou stranou. Odbíjanie cez prekážku. Kolotoč v odbíjaní raketou. Súťaž družstiev a jednotlivcov.
11	Vybíjaná. Súvislé odbíjanie na rakete. Nadhadzovanie, druhý odbíja po 1 dopade na zem. Obíjanie loptičky nad hlavou. Prenášanie loptičiek štafetovou formou.
12	Rozbehanie, naháňačka. Žonglovanie s dvomi loptičkami a rukami. Výmena dvojíc rozbehom a 1 loptičkou cez prekážku. Úder loptičky na terč. Súťaže.
13	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete s penovou loptičkou bez dopadu na zem. Prenášanie tenisových loptičiek štafetovou formou.
14	Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol. Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.

15	Žonglovanie loptičky jednou rukou. Prehadzovaná dvoch družstiev. Hra 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom ihrisku v telocvični-tenisové, bedmintonové.
16	Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
17	Hra tenisu vo dvojiciach súvislým odbíjaním loptičky. Dve družstvá prihrávanie tak, aby loptička nepadla na zem.
18	Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Hra vo dvojiciach. Štafeta.
19	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom hore a nadol. Turnaj- hra na body do 10 vo dvojiciach.
20	Opakovanie dribling jednou rukou s tenisovou loptičkou. Náhod zdola bez prekážky medzi žiakmi.
21	Hra tenisu na ohraničenom ihrisku. Podávanie tenisových loptičiek.
22	Štafetová súťaž v nosení loptičky na ruke, rakete/družstvá..../. Súvislá hra tenisu. Vyhodnotenie.