

Výkaz o pilotnom projekte

Sportový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	Základná škola s materskou školou Bohdanovce, Bohdanovce 209, 044 16
Popis pohybových aktivít:	Pohybové aktivity pri tenise: rozcvička, základné uchopenie loptičky, driblovanie s loptičkou, hádzanie a chytanie loptičky, správne uchopenie rakety, nácvik bekhendu, nácvik forhendu, servis, pohyb po ihrisku.
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Ivan Dudáš (ivandudas11@gmail.com, 0903017969)

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	14.5.2012	17.5.2012	21.5.2012	24.5.2012	31.5.2012	1.6.2012	5.6.2012	7.6.2012	12.6.2012	14.6.2012	19.6.2012	21.6.2012	24.6.2012	26.6.2012	11.9.2012	12.9.2012	18.9.2012	20.9.2012	21.9.2012	22.9.2012	1.10.2012	4.10.2012								
Miesto	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce	ZŠ s MŠ Bohdanovce								
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	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								

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Ivan Dudáš	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*										

1	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností.
2	Nácvik pohybových zručností - odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou.
3	Nácvik základných tenisových zručností: odbíjanie na rakete, o zem, o stenu s raketou a tenisovou loptičkou.
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou.
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. lopty raketou o zem, o stenu.
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra.
7	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach, hádzanie, kotúľanie a práca s tenis. loptou a raketou. Odbíjanie o stenu, o zem.
8	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach, hádzanie, kotúľanie a práca s tenis. loptou a raketou. Odbíjanie o stenu, o zem.
9	Precvičovanie pohybových zručností, hádzanie lopty, práca s tenis. loptou a raketou. Odbíjanie o stenu, o zem. Základy tenisovej hry cez sieť.
10	Precvičovanie pohybových zručností, hádzanie lopty, práca s tenis. loptou a raketou. Odbíjanie o stenu, o zem. Základy tenisovej hry cez sieť.

11	Zdokonaľovanie pohybových zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenisovej lopty na rakete, tenisová hra.
12	Zdokonaľovanie pohybových zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenisovej lopty na rakete, tenisová hra.
13	Precvičovanie a zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Hra cez sieť v dvojhrách.
14	Precvičovanie a zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Hra cez sieť v dvojhrách.
15	Zdokonaľovanie základných tensiových zručností. Odbíjanie loptičky nad hlavou. Hra cez sieť v dvojhrách. Prenášanie loptičiek štetetou.
16	Zdokonaľovanie základných tensiových zručností. Odbíjanie loptičky nad hlavou. Hra cez sieť v dvojhrách. Prenášanie loptičiek štetetou.
17	Precvičovanie tenisových zručností. Odbíjanie loptičky z forhendu. Hra cez sieť v dvojhrách. Vyhadzovanie loptičky nad hlavu, servis cez sieť.
18	Precvičovanie tenisových zručností. Odbíjanie loptičky z forhendu. Hra cez sieť v dvojhrách. Vyhadzovanie loptičky nad hlavu, servis cez sieť.
19	Zdokonaľovanie hry cez sieť v dvojhrách. Údery od základnej čiary na forhend. Vyhadzovanie lopty pri podaní - nácvik podania. Krížne prihrávky na forhend.
20	Zdokonaľovanie hry cez sieť v dvojhrách. Údery od základnej čiary na forhend. Vyhadzovanie lopty pri podaní - nácvik podania. Krížne prihrávky na forhend.

21	Rozdelenie žiakov do dvojíc a rozostavenie po dĺžke ihriska. Precvičovanie forhendu v dvojiciach. Hra v dvojichciach cez sieť. Nácvik podania, prihrávky na presnosť.
22	Rozdelenie žiakov do dvojíc a rozostavenie po dĺžke ihriska. Precvičovanie forhendu v dvojiciach. Hra v dvojichciach cez sieť. Nácvik podania, prihrávky na presnosť.