

### Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	Základná škola s materskou školou Kapušany, Hlavná 367/7, 082 12 Kapušany
Popis pohybových aktivít:	Oboznámenie s cieľom hodiny a rozcvičenie. Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisovej loptičky. Návik pohybových zručností odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. Návik základných tenisových zručností odbíjanie na rakete, o zem o stenu s raketou a tenisovou loptičkou. Návik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou. Zdokonaľovanie pohybových zručností. Rozvoj rýchlostných schopností. Zdokonaľovanie pohybových zručností, odrážať tenisovú loptu na rakete, tenisová hra. Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Precvičovanie a ďalšie zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Hra vo dvojici. Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Tenis - hra vo dvojici a vo štvorici.
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Janka Šimová

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	17.5.2012	18.5.2012	23.5.2012	24.5.2012	30.5.2012	31.5.2012	5.6.2012	6.6.2012	13.6.2012	14.6.2012	18.6.2012	19.6.2012	25.6.2012	26.6.2012	11.9.2012	12.9.2012	18.9.2012	19.9.2012	26.9.2012	27.9.2012	2.10.2012	3.10.2012								
Miesto	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Telocvičňa ZŠKapušany	Tenisové ihrisko v škole	Tenisové ihrisko v škole	Tenisové ihrisko v škole	Tenisové ihrisko v škole	Tenisové ihrisko v škole	Tenisové ihrisko v škole	Tenisové ihrisko v škole	Tenisové ihrisko v škole								
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	13,15 - 14,15	13,15 - 14,15								

#### Mená a priezviská inštruktorov:

inštruktor 1 Mgr. Janka Šimová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*									
inštruktor 2																															



Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou, chytanie bez dopadu na zem, púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a následné chytanie po jednom odraze od zeme, hádzanie loptičky do steny jednou rukou a chytanie loptičky po jednom dopade na zem, odbíjanie loptičky raketou nad seba, štafeta s loptami - súťaž skupín.
2	Odbíjanie loptičky dlaňou o zem - dribling, hádzanie loptičky vo dvojiciach, odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem, podávanie lopty v sede za sebou - súťaž skupín.
3	Nosenie tenisovej loptičky na rakete počas chôdze v ohraničenom priestore, súvislé odbíjanie loptičky raketou nahor a potom obbíjanie raketou o zem, údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety a kotúľanie loptičiek do terčov. Nosenie loptičky na rakete v chôdzi a v behu po métu a naspäť - súťaž skupín.
4	Zdvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety, dvojice si navzájom hádžu loptičku - jeden žiak nahráva, druhý po dopade na zem udrie raketou späť nahrávačovi, údery raketou proti stene, odbíjanie loptičky raketou smerom nahor a o zem. Hádzanie loptičiek do terča.
5	Dribling striedavo ľavou a pravou rukou, hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade, odbíjanie loptičky na rakete samostatne, vo dvojiciach ponad prekážku a súťaž - štafeta s loptičkami.
6	Podávanie loptičky vrchom rukami vo vzpažení a naspäť spodkom, vyhadzovanie nad seba a chytanie loptičky po jednom odraze od zeme, odbíjanie loptičky na rakete striedavo, pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku a súťaž jednotlivcov - hod loptičiek na diaľku.
7	Súťaž družstiev v podávaní loptičky. Vyhadzovanie a chytanie loptičiek s obratom, kotúľanie po zemi a hádzanie loptičiek oblúkom. Odbíjanie loptičiek pri stene, na rakete a raketou zhora na diaľku.
8	Súťaž družstiev v podávaní loptičky. Kolotoč s hádzaním loptičky, odbíjanie loptičky raketou pri stene, súvislá výmena vo dvojiciach a súťaž družstiev v nosení loptičiek na rakete.
9	Súťaž v driblingu striedaním rúk. Hádzanie tenisovej loptičky o stenu, chytanie loptičky do rúk s prekonávaním prekážok, odbíjanie loptičky bez dopadu na zem, súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety, súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním.
10	Nadhadzovanie tenisovej lopty z chrbta ruky, chytanie do dlane uchopením zhora a zdola. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou vytáčaním zápästia, odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Rozohrávanie loptičky do ohraničeného územia.
11	Vybíjaná s pevnou loptičkou. Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Prenášačka a výmena tenisových loptičiek štafetovou formou. Strečing.

12	Žonglovanie s dvomi loptičkami a rukami. Súvislá výmena dvojíc raketami ponad sieť. Úder raketou do loptičky na terč. Štarty z rôznych polôh na povel. Strečing.
13	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Tlmenie loptičky na rakete. Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Štafeta s nosením loptičky na rakete.
14	Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom. Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou forhend, bekhend. Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
15	Hádzanie loptičky o zem v kruhu s vypadávaním žiakov, ktorí loptičku nechytli. Vyhadzovanie dvoch loptičiek kolmo nahor. Prehadzovanie loptičiek ponad sieť aj so striedaním hráčov, precvičovanie podaní zdola a zhora. Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky hore raketou počas presunu.
16	Naháňačka, odbíjanie 3x nahor, nechať spadnúť na zem a 3x udrieť o zem všetko bez prerušenia. Odbíjanie loptičky ponad sieť s cieľom trafiť terč, ktorý je v bode dopadu na súperovej strane. Súťaž formou štafety družstiev s odbíjaním loptičky raketou o zem počas presunu.
17	Prihrávanie loptičky v skupine tak, aby loptička nespadla na zem a aby sa k loptičke nedostalo súperove družstvo. Odbíjanie loptičky raketou ponad sieť v skupine žiakov, ktorí si raketu striedajú a snaha o hru vo dvojiciach. Súťaž družstiev formou štafety s podávaním a ukladaním loptičiek k méte.
18	Naháňačka vo dvojiciach s dotýkaním sa spoluhráčov loptičkou. Striedanie drepu a stoja počas driblingu, striedanie ľavou a pravou rukou. Cvičenie vo dvojiciach, jeden žiak nadhadzuje druhému žiakovi a ten odbíja loptičku raketou bez dopadu na zem späť do rúk nadhadzujúcemu žiakovi. Odbíjanie loptičky raketou bez dopadu na zem vo dvojiciach. Súťaž štafetovou formou - nadhadzovanie loptičky na rakete a dribling raketou o zem.
19	Hra na červených a čiernych s loptičkou. Odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor, výmena úderovej strany rakety s vytáčaním zápästia a so zmenou polohy do drepu, na jednej nohe a na druhej nohe. Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor s pravidelným striedaním žiakov vo dvojiciach, súvislá hra vo dvojiciach cez sieť.
20	Rozcvička s kotúľaním a dobiehaním loptičiek vo dvojici stojacich žiakov za sebou. Prehadzovanie loptičky ponad spoluhráča, ktorý loptičku chytí po jednom dopade na zem, cvičenie v družstvách, žiak prehodí loptičku úderom raketou cez sieť na druhú stranu a zaradí sa ako posledný na opačnú stranu. Súťaž v nosení loptičky na chrbtovej časti ruky k méte a späť.
21	Súťaž jednotlivcov a družstiev v nosení loptičky na rakete, súvislom nadhadzovaní loptičky na rakete, odbíjaní loptičky raketou o zem, cvičenia prevádzané počas chodze ale aj v behu, nadhadzovanie loptičky smerom nahor a následné odbitie smerom k súperovi na vymedzenom priestore tenisového ihriska, odbíjanie loptičky na terč a vzájomné odbíjanie loptičky cez sieť.
22	Rozcvička s kotúľaním loptičiek vo dvojici stojacich žiakov oproti sebe, prehadzovanie loptičky ponad sieť spoluhráčom, začiatok hry po odbití loptičky žiakom zdola a potom po nadohodení loptičky zhora, cvičenie v družstvách prehadzovanie loptičiek úderom raketou cez sieť na druhú stranu a súvislá hra vo dvojiciach aj vo štvoricach ponad prekážku. Súťaž družstiev - štafety s loptičkou, aj s raketami okolo mét.





študijné dôvody	S
rodinné dôvody	R
iné dôvody	I

**Popis vykonávaných činností:**

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou, chytanie bez dopadu na zem, púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a následné chytanie po jednom odraze od zeme, hádzanie loptičky do steny jednou rukou a chytanie loptičky po jednom dopade na zem, odbíjanie loptičky raketou nad seba, štafeta s loptami - súťaž skupín.
2	Odbíjanie loptičky dlaňou o zem - dribling, hádzanie loptičky vo dvojiciach, odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem, podávanie lopty v sede za sebou - súťaž skupín.
3	Nosenie tenisovej loptičky na rakete počas chôdze v ohraničenom priestore, súvislé odbíjanie loptičky raketou nahor a potom obbíjanie raketou o zem, údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety a kotúľanie loptičiek do terča. Nosenie loptičky na rakete v chôdzi a v behu po métu a naspäť - súťaž skupín.
4	Zdvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety, dvojice si navzájom hádžu loptičku - jeden žiak nahráva, druhý po dopade na zem udrie raketou späť nahrávačovi, údery raketou proti stene, odbíjanie loptičky raketou smerom nahor a o zem. Hádzanie loptičiek do terča.
5	Dribling striedavo ľavou a pravou rukou, hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade, odbíjanie loptičky na rakete samostatne, vo dvojiciach ponad prekážku a súťaž - štafeta s loptičkami.
6	Podávanie loptičky vrchom rukami vo vzpažení a naspäť spodkom, vyhadzovanie nad seba a chytanie loptičky po jednom odraze od zeme, odbíjanie loptičky na rakete striedavo, pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku a súťaž jednotlivcov - hod loptičiek na diaľku.
7	Súťaž družstiev v podávaní loptičky. Vyhadzovanie a chytanie loptičiek s obratom, kotúľanie po zemi a hádzanie loptičiek oblúkom. Odbíjanie loptičiek pri stene, na rakete a raketou zhora na diaľku.
8	Súťaž družstiev v podávaní loptičky. Kolotoč s hádzaním loptičky, odbíjanie loptičky raketou pri stene, súvislá výmena vo dvojiciach a súťaž družstiev v nosení loptičiek na rakete.
9	Súťaž v driblingu striedaním rúk. Hádzanie tenisovej loptičky o stenu, chytanie loptičky do rúk s prekonávaním prekážok, odbíjanie loptičky bez dopadu na zem, súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety, súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním.
10	Nadhadzovanie tenisovej lopty z chrbta ruky, chytanie do dlane uchopením zhora a zdola. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou vytáčaním zápästia, odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Rozohrávanie loptičky do ohraničeného územia.

11	Vybíjaná s pevnou loptičkou. Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Prenášačka a výmena tenisových loptičiek štafetovou formou. Strečing.
12	Žonglovanie s dvomi loptičkami a rukami. Súvislá výmena dvojíc raketami ponad sieť. Úder raketou do loptičky na terč. Štarty z rôznych polôh na povel. Strečing.
13	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Tlmenie loptičky na rakete. Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Štafeta s nosením loptičky na rakete.
14	Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom. Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou forhend, bekhend. Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
15	Hádzanie loptičky o zem v kruhu s vypadávaním žiakov, ktorí loptičku nechytli. Vyhadzovanie dvoch loptičiek kolmo nahor. Prehadzovanie loptičiek ponad sieť aj so striedaním hráčov, precvičovanie podaní zdola a zhora. Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky hore raketou počas presunu.
16	Naháňačka, odbíjanie 3x nahor, nechať spadnúť na zem a 3x udrieť o zem všetko bez prerušenia. Odbíjanie loptičky ponad sieť s cieľom trafiť terč, ktorý je v bode dopadu na súperovej strane. Súťaž formou štafety družstiev s odbíjaním loptičky raketou o zem počas presunu.
17	Prihrávanie loptičky v skupine tak, aby loptička nespadla na zem a aby sa k loptičke nedostalo súperove družstvo. Odbíjanie loptičky raketou ponad sieť v skupine žiakov, ktorí si raketu striedajú a snaha o hru vo dvojiciach. Súťaž družstiev formou štafety s podávaním a ukladaním loptičiek k méte.
18	Naháňačka vo dvojiciach s dotýkaním sa spoluhráčov loptičkou. Striedanie drepu a stoja počas driblingu, striedanie ľavou a pravou rukou. Cvičenie vo dvojiciach, jeden žiak nadhadzuje druhému žiakovi a ten odbíja loptičku raketou bez dopadu na zem späť do rúk nadhadzujúcemu žiakovi. Odbíjanie loptičky raketou bez dopadu na zem vo dvojiciach. Súťaž štafetovou formou - nadhadzovanie loptičky na rakete a dribling raketou o zem.
19	Hra na červených a čiernych s loptičkou. Odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor, výmena úderovej strany rakety s vytáčaním zápastia a so zmenou polohy do drepu, na jednej nohe a na druhej nohe. Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor s pravidelným striedaním žiakov vo dvojiciach, súvislá hra vo dvojiciach cez sieť.
20	Rozcvička s kotúľaním a dobiehaním loptičiek vo dvojici stojacich žiakov za sebou. Prehadzovanie loptičky ponad spoluhráča, ktorý loptičku chytí po jednom dopade na zem, cvičenie v družstvách, žiak prehodí loptičku úderom raketou cez sieť na druhú stranu a zaradí sa ako posledný na opačnú stranu. Súťaž v nosení loptičky na chrbtovej časti ruky k méte a späť.
21	Súťaž jednotlivcov a družstiev v nosení loptičky na rakete, súvislom nadhadzovaní loptičky na rakete, odbíjaní loptičky raketou o zem, cvičenia prevádzané počas chodze ale aj v behu, nadhadzovanie loptičky smerom nahor a následné odbitie smerom k súperovi na vymedzenom priestore tenisového ihriska, odbíjanie loptičky na terč a vzájomné odbíjanie loptičky cez sieť.
22	Rozcvička s kotúľaním loptičiek vo dvojici stojacich žiakov oproti sebe, prehadzovanie loptičky ponad sieť spoluhráčom, začiatok hry po odbití loptičky žiakom zdola a potom po nadhodení loptičky zhora, cvičenie v družstvách prehadzovanie loptičiek úderom raketou cez sieť na druhú stranu a súvislá hra vo dvojiciach aj vo štvoriciach ponad prekážku. Súťaž družstiev - štafety s loptičkou, aj s raketami okolo mét.