

Výkaz o pilotnom projekte

Sportový zväz:	Slovenský tenisový zväz, Príkopova 6, 831 03 Bratislava
Názov a sídlo školy:	Základná škola s materskou školou sv. Kríža, Petržalská 21, 06001 Kežmarok
Popis pohybových aktivít:	Tenis - osvojenie si a rozvíjanie základných pohybových zručností a herných činností. Vytváranie vzťahu k pohybovej aktivite a tenisu.
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Mária Bočkayová

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	10.9.2012	13.9.2012	17.9.2012	20.9.2012	24.9.2012	27.9.2012	2.10.2012	4.10.2012	8.10.2012	9.10.2012									
Miesto	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	areál ZŠ	hracia plocha-Klietka	hracia plocha-Klietka	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	hracia plocha-Klietka	hracia plocha-Klietka	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ	telocvičňa ZŠ									
Čas	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	13:30 - 14:30	14:00 - 15:00	13:30 - 14:30	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00									

Mená a priezviská inštruktorov:

Mária Bočkayová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*											

1	Úvodná hodina, zameranie činnosti krúžku, osvojenie si zásad bezpečného správania sa. Prípravné cvičenia s loptičkou. Nácvik úchopu náradia, získanie pohybovej zručnosti v hádzaní a chytaní loptičiek, základný pohyb s raketou.
2	Prípravné cvičenia s loptičkou a raketou. (Nácvik pohybových zručností-odrážanie hádzanie a chytanie tenisovej lopty, práca s raketou udržanie loptičky v odrazovej ploche a nácvik odrazu loptičky),
3	Prípravné cvičenia s loptičkou a raketou. (Nácvik základných tenisových zručností-odbíjanie lopty na rakete, raketou o zem, o stenu)
4	Ovládanie lopty a rakety. (Nácvik a zdokonaľovanie základných tenisových zručností s raketou a loptičkou).
5	Ovládanie lopty a rakety. (Zdokonaľovanie pohybových zručností-odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej lopty na rakete, raketou o zem, o stenu).
6	Držanie lopty na rakete. (Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenisovej loptičky na rakete, základy herných činností, tenisová hra).
7	Držanie lopty na rakete. (Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenisovej loptičky na rakete, základy herných činností, tenisová hra).
8	Držanie lopty na rakete. (Zdokonalenie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností).
9	Pohybové hry. (Zdokonalenie pohybových zručností s loptičkou, chytanie hádzanie, tenisová hra).
10	Rozohranie lopty a podanie zo spodu. (Nácvik a zdokonalenie pohybových zručností, koordinácia oko, ruka, lopta. Odrážanie loptičky na rakete, tenisová hra).
11	Rozohranie lopty a podanie zhora. (Zdokonalenie základných tenisových zručností).

12	Rozohranie lopty a podanie zo spodu a zhora. (Odbíjanie loptičky s dopadom na zem a bez dopadu).
13	Zásady bezpečného správania sa. Ciele u obsah činnosti krúžku. Príjem loptičky a tlmenie dopadu. (Opakovanie a precvičovanie základných tenisových zručností).
14	Pohybové hry družstiev s loptičkou. (Rozvíjanie pohotovosti a obratnosti).
15	Súvislé odbíjanie loptičky s partnerom ponad prekážku. (Zdokonalenie základných tenisových zručností).
16	Súvislé odbíjanie loptičky s partnerom. (Zdokonalenie základných tenisových zručností).
17	Tenisová hra. Súvislá hra dvojíc na malé ihrisko. Herné pravidlá, pohyb hráča v hernom poli a pri sieti.
18	Spôsoby odbíjania loptičky, prípravné cvičenia. Návik forhendu a beckhendu.
19	Príjem a odohratie loptičky. Hranie výmen a spolupráca s partnerom.
20	Návik podania a príjem podania. Pohyb hráča v poli.
21	Súťaž vo dvojhre. Pravidlá a zásady fair-play.
22	Súťaž vo dvojhre - vyhodnotenie. Záverečné hodnotenie herných činností jednotlivcov.