

Výkaz o pilotnom projekte

| | |
|--|---|
| Športový zväz: | Slovenský tenisový zväz |
| Názov a sídlo školy: | ZŠ Slanec okr.Košice |
| Popis pohybových aktivít: | Nácvik a zdokonaľovanie pohybových aktivít, základných tenisových zručností |
| Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít: | Miloš Kolesár |

| 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 | 16.5.2012 | 22.5.2012 | 24.5.2012 | 29.5.2012 | 1.6.2012 | 5.6.2012 | 8.6.2012 | 12.6.2012 | 15.6.2012 | 19.6.2012 | 22.6.2012 | 26.6.2012 | 29.6.2012 | 11.9.2012 | 14.9.2012 | 18.9.2012 | 21.9.2012 | 25.9.2012 | 28.9.2012 | 2.10.2012 | 5.10.2012 | | | | | | | | |
| Miesto | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | | | | | | | | |
| Čas | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | | | | | | | | |

Mená a priezviská inštruktorov:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Miloš Kolesár | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|----|---|
| 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 krátke výmeny medzi hráčmi |
| 4 | Nácvik základných tenisových zručností s tenisovou loptičkou a raketou |
| 5 | Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. lopty raketou o zem, pohybové hry |
| 6 | Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra na krátku vzdialenosť |
| 7 | Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach hádzanie, kotúľanie a práca s tenisovou loptou a raketou odbíjanie o stenu, o zem a tenisovej hry |
| 8 | Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností, naháňačka v skupinách |
| 9 | Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra na dlhšie ihrisko |
| 10 | Zdokonaľovanie pohyb. zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. lopty na rakete, tenisová hra |

| | |
|----|--|
| 11 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, tenisová hra striedanie v skupinkách |
| 12 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na terče,nadhody pre podanie |
| 13 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbýjanie na rakete , tenisová hra, rozvíjanie rýchlostných schopností |
| 14 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbýjanie lopty nadol, naháňačka s raketami a loptami, hra cez sieť |
| 15 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, hádzanie chytanie lopty, dribling, prehody cez sieť a krátke výmeny |
| 16 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, hod loptičky na diaľku, podávanie loptičky v skupinách, voľná hra |
| 17 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, hádzanie lopty v skupinách na 5 prihrávk, súvislé odbíjanie lopty cez sieť na počet prehodení, strečing |
| 18 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička,naháňačka, dribling rukou,súvislá hra na malé ihrisko s pridaním terčov, volejová výmena vo dvojiciach, súťaž okolo kužeľov štafetovou formou. |
| 19 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička,súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor, odbíjanie loptičky nahor na rakete vo dvojiciach, hra na body do 10 turnaj |
| 20 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, reakčné cvičenia s loptičkou, štafetová hra cez prekážku odbíjanie loptičky pokiaľ je v hre, nosenie loptičky na chrbtovej časti ruky |

| | |
|----|--|
| 21 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, turnaj v na malé ihrisko |
| 22 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, turnaj v na malé ihrisko, vyhodnotenie a nábor žiakov do tenisových krúžkov pokračujúcich na škole. |

Výkaz o pilotnom projekte

| | |
|--|---|
| Športový zväz: | Slovenský tenisový zväz |
| Názov a sídlo školy: | ZŠ Slanec okr.Košice |
| Popis pohybových aktivít: | Nácvik a zdokonaľovanie pohybových aktivít, základných tenisových zručností |
| Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít: | Miloš Kolesár |

| 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 | 16.5.2012 | 22.5.2012 | 24.5.2012 | 29.5.2012 | 1.6.2012 | 5.6.2012 | 8.6.2012 | 12.6.2012 | 15.6.2012 | 19.6.2012 | 22.6.2012 | 26.6.2012 | 29.6.2012 | 11.9.2012 | 14.9.2012 | 18.9.2012 | 21.9.2012 | 25.9.2012 | 28.9.2012 | 2.10.2012 | 5.10.2012 | | | | | | | | |
| Miesto | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | | | | | | | | |
| 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:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Miloš Kolesár | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|----|---|
| 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 krátke výmeny medzi hráčmi |
| 4 | Nácvik základných tenisových zručností s tenisovou loptičkou a raketou |
| 5 | Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. lopty raketou o zem, pohybové hry |
| 6 | Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra na krátku vzdialenosť |
| 7 | Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach hádzanie, kotúľanie a práca s tenisovou loptou a raketou odbíjanie o stenu, o zem a tenisovej hry |
| 8 | Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností, naháňačka v skupinách |
| 9 | Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra na dlhšie ihrisko |
| 10 | Zdokonaľovanie pohyb. zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. lopty na rakete, tenisová hra |

| | |
|----|--|
| 11 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, tenisová hra striedanie v skupinkách |
| 12 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na terče, nadhody pre podanie |
| 13 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbýjanie na rakete , tenisová hra, rozvíjanie rýchlostných schopností |
| 14 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbýjanie lopty nadol, naháňačka s raketami a loptami, hra cez sieť |
| 15 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, hádzanie chytanie lopty, dribling, prehody cez sieť a krátke výmeny |
| 16 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, hod loptičky na diaľku, podávanie loptičky v skupinách, voľná hra |
| 17 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, hádzanie lopty v skupinách na 5 prihrávk, súvislé odbíjanie lopty cez sieť na počet prehodení, strečing |
| 18 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, naháňačka, dribling rukou, súvislá hra na malé ihrisko s pridaním terčov, volejová výmena vo dvojiciach, súťaž okolo kužeľov štafetovou formou. |
| 19 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor, odbíjanie loptičky nahor na rakete vo dvojiciach, hra na body do 10 turnaj |
| 20 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, reakčné cvičenia s loptičkou, štafetová hra cez prekážku odbíjanie loptičky pokiaľ je v hre, nosenie loptičky na chrbtovej časti ruky |

| | |
|----|--|
| 21 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, turnaj v na malé ihrisko |
| 22 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, turnaj v na malé ihrisko, vyhodnotenie a nábor žiakov do tenisových krúžkov pokračujúcich na škole. |

Výkaz o pilotnom projekte

| | |
|--|---|
| Športový zväz: | Slovenský tenisový zväz |
| Názov a sídlo školy: | ZŠ Slanec okr.Košice |
| Popis pohybových aktivít: | Nácvik a zdokonaľovanie pohybových aktivít, základných tenisových zručností |
| Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít: | Miloš Kolesár |

| 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 | 16.5.2012 | 22.5.2012 | 24.5.2012 | 29.5.2012 | 1.6.2012 | 5.6.2012 | 8.6.2012 | 12.6.2012 | 15.6.2012 | 19.6.2012 | 22.6.2012 | 26.6.2012 | 29.6.2012 | 11.9.2012 | 14.9.2012 | 18.9.2012 | 21.9.2012 | 25.9.2012 | 28.9.2012 | 2.10.2012 | 5.10.2012 | | | | | | | | |
| Miesto | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | ZŠ Slanec | | | | | | | | |
| Čas | 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 | 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:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Miloš Kolesár | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|----|---|
| 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 krátke výmeny medzi hráčmi |
| 4 | Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou, šprint na krátke vzdialenosti |
| 5 | Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. lopty raketou o zem, pohybové hry |
| 6 | Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra na krátku vzdialenosť |
| 7 | Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach hádzanie, kotúľanie a práca s tenisovou loptou a raketou odbíjanie o stenu, o zem a tenisovej hry |
| 8 | Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností, naháňačka v skupinách |
| 9 | Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra na dlhšie ihrisko |
| 10 | Zdokonaľovanie pohyb. zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. lopty na rakete, tenisová hra |

| | |
|----|--|
| 11 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, tenisová hra striedanie v skupinkách |
| 12 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, hra na terče, nadhody pre podanie |
| 13 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbýjanie na rakete , tenisová hra, rozvíjanie rýchlostných schopností |
| 14 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislé odbýjanie lopty nadol, naháňačka s raketami a loptami, hra cez sieť |
| 15 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, hádzanie chytanie lopty, dribling, prehody cez sieť a krátke výmeny |
| 16 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, hod loptičky na diaľku, podávanie loptičky v skupinách, voľná hra |
| 17 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, hádzanie lopty v skupinách na 5 prihrávk, súvislé odbíjanie lopty cez sieť na počet prehodení, strečing |
| 18 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, naháňačka, dribling rukou, súvislá hra na malé ihrisko s pridaním terčov, volejová výmena vo dvojiciach, súťaž okolo kužeľov štafetovou formou. |
| 19 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor, odbíjanie loptičky nahor na rakete vo dvojiciach, hra na body do 10 turnaj |
| 20 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, reakčné cvičenia s loptičkou, štafetová hra cez prekážku odbíjanie loptičky pokiaľ je v hre, nosenie loptičky na chrbtovej časti ruky |

| | |
|----|--|
| 21 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, turnaj v na malé ihrisko |
| 22 | Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, rozcvička, turnaj v na malé ihrisko, vyhodnotenie a nábor žiakov do tenisových krúžkov pokračujúcich na škole. |