

### Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	Základná škola, Levočská 11, Spišská Nová Ves
Popis pohybových aktivít:	1. Kondičné cvičenia, 2. Základy tenisovej metodiky, 3. Hra s loptičkou - hádzanie, chytanie a odbíjanie loptičiek. 4. Akrobatické cvičenia, 5. Forhand, backend, volej, servovanie, hra cez sieť, hra vo dvojici, hra cet sieť
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	PeaDr. Puhallová Alexandra

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	16.5.2012	18.5.2012	23.5.2012	25.5.2012	30.5.2012	1.6.2012	6.6.2012	8.6.2012	13.6.2012	15.6.2012	20.6.2012	22.6.2012	27.6.2012	29.6.2012	7.9.2012	11.9.2012	18.9.2012	25.9.2012	28.9.2012	4.10.2012											
Miesto	Telocvičňa ZŠ	Kurty na škol. Dvor	Telocvičňa ZŠ	Kurty na škol. Dvor	Telocvičňa ZŠ	Kurty na škol. Dvor	Telocvičňa ZŠ	Kurty na škol. Dvor	Telocvičňa ZŠ	Kurty na škol. Dvor	Telocvičňa ZŠ	Kurty na škol. Dvor	Telocvičňa ZŠ	Kurty na škol. Dvor	Telocvičňa ZŠ	Kurty na škol. Dvor	Telocvičňa ZŠ	Kurty na škol. Dvor	Telocvičňa ZŠ	Kurty na škol. Dvor											
Čas	16:00-17:00	14:00-15:00	16:00-17:00	14:00-15:00	16:00-17:00	14:00-15:00	16:00-17:00	14:00-15:00	16:00-17:00	14:00-15:00	16:00-17:00	14:00-15:00	16:00-17:00	14:00-15:00	16:00-17:00	14:00-15:00	16:00-17:00	14:00-15:00	16:00-17:00	14:00-15:00											

#### Mená a priezviská inštruktorov:

PeaDr. Puhallová Alexandra	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*											



1	1. Kondičné cvičenie - naháňačka vo dvojiciach v rôznych odmenách, 2. Vybíjaná s penovou loptičkou - chytanie a forhandové hádzanie loptičiek, 3. Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou a následné chytanie bez dopadu na zem, odbíjanie loptičky na rakete (pravá – ľavá ruka)
2	1. Základné tenisové postavenie 2. Púšťanie loptičky na zem a následné chytanie po odraze od zeme, hádzanie loptičky cez sieť na druhú stranu jednou rukou (pravá - ľavá) a následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem
3	1. Kondičné cvičenie - beh, prekážkový beh, 2. Prenášanie tenisových loptičiek, štafety, žonglovanie s 2 loptičkami, súťaž, 3. Púšťanie loptičky na zem a následné chytanie po odraze od zeme, hádzanie loptičky do steny jednou rukou (pravá - ľavá) a následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem
4	1. Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety, 2. Odbíjanie loptičky raketou nahor, 3. Odbíjanie loptičky raketou o zem,
5	1. Kondičné cvičenie - naháňačka vo dvojiciach v rôznych odmenách, 2.Odbíjanie loptičky pri stene, 3.Odbíjanie loptičky na rakete – snaha o maximálny počet, súťaž 3. súvislá výmena vo dvojiciach
6	1. Kondičné cvičenie - štafeta družstiev, 2.Zdvíhanie loptičky zo zeme raketou. 3. Odpálenie nadhodenej loptičky, 4. súvislá výmena vo dvojiciach
7	1. Kondičné cvičenie - beh, prekážkový beh, 2. Nácvik odpálenia vyhodenej loptičky, 3. súvislá výmena vo dvojiciach,
8	1. Kondičné cvičenie - naháňačka vo dvojiciach v rôznych odmenách, 2. Nácvik odpálenia vyhodenej loptičky na cieľ - servovanie, 3.Odbíjanie loptičky pri stene, 4. súvislá výmena vo dvojiciach
9	1. Vytrvalostný beh, štafetové hry, 2. prihrávky vo dvojiciach, 3. Hod loptičkou forhandom a chytanie loptičky forhandom bez rakety - vylepšenie techniky, 4. Hra vo dvojiciach,
10	1. Kondičné cvičenie, 2. Hod loptičkou do diaľky, 3. Nácvik servovania, 4. Súvislá výmena vo dvojiciach

11	1. Minifutbal, 2. Hod loptičkou do diaľky, 3. Servovanie a jeho zdokonalovanie, 4. Odbíjanie loptičiek o stenu - súťaž
12	1. Akrobácia - preskoky, štafetová forma - odovzdávanie loptičky, 2. Prihrávky forhandom a backhandom, 3. Hra
13	1. Kruhový tréning, lavičky, 2.Servovanie - zdokonalovanie techniky, 3. Odbíjanie loptičky vo dvojiciach cez sieť
14	1. Posilňovanie hlavných svalových skupín, preskoky - švédka debňa, 2. Hra vo dvojiciach, 3. Forhandové odbíjanie -zatvorené a otvorené, 4. Backhandové odbíjanie - zatvorené a otvorené
15	1. Kruhový tréning, lvýbušnosť a obratnosť, 2.Hod loptičkou, vybíjaná, 3. Odbíjanie loptičky vo dvojiciach cez sieť
16	1. Výbušnosť a obratnosť, 2.Hod loptičkou, vybíjaná, 3. Odbíjanie loptičky vo dvojiciach cez sieť
17	1. Kondičné cvičenie - naháňačka vo dvojiciach v rôznych odmenách, 2. Nácvik odpálenia vyhodenej loptičky na cieľ - servovanie, 3.Odbíjanie loptičky pri stene, 4. súvislá výmena vo dvojiciach
18	1. Kondičné cvičenie - odrazy, šplh, 2. Servovanie, 3.súvislá výmena vo dvojiciach cez sieť
19	1. Kruhový tréning, lvýbušnosť a obratnosť, 2. Zdokonaľovanie odbíjania loptičiek bez dopadu na zem, 3.Svislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety, 4. súvislá výmena vo dvojiciach
20	1. Posilňovanie hlavných svalových skupín, preskoky, 2. Servovanie, 3.súvislá výmena vo dvojiciach cez sieť