

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	STZ - Tenis do škôl
Názov a sídlo školy:	ZŠ Mlynská 697/7 Stropkov, 091 01
Popis pohybových aktivít:	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností. Nácvik pohybových zručností - odrážanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. Zdokonaľovanie pohybových zručností. Rozvoj rýchlostných schopností. Zdokonaľovanie základných tenisových zručností.
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Patrik Alexík

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	23.5.2012	25.5.2012	30.5.2012	1.6.2012	6.6.2012	7.6.2012	13.6.2012	14.6.2012	20.6.2012	21.6.2012	27.6.2012	28.6.2012	5.9.2012	6.9.2012	12.9.2012	14.9.2012	19.9.2012	20.9.2012	26.9.2012	27.9.2012	3.10.2012	4.10.2012								
Miesto	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov								
Čas	12.15 - 13.15	13:00 - 14:00	12.15 - 13.15	13:00 - 14:00	12.15 - 13.15	13:00 - 14:00	12.15 - 13.15	13:00 - 14:00	12.15 - 13.15	13:00 - 14:00	12.15 - 13.15	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00								

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Slavka Olčaková	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou a následné 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 následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem. Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Štafeta s loptami.
2	Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Podávanie lopty v sede za sebou.
3	Udržanie loptičky na rakete počas chôdze. Odbíjanie loptičky raketou nahor. Odbíjanie loptičky o zem. Údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Kotúľanie loptičiek do terčov. Súťaž družstiev - štafeta.
4	Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Nahrávanie loptičky a po dopade na zem úder raketou späť nahrávačovi. Údery raketou do loptičky proti stene. Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Hádzanie loptičiek do terča.
5	Driblovanie loptičkou striedavo pravou a ľavou rukou. Hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade. Odbíjanie loptičky na rakete, dribling raketou. Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku. Súťaž - štafeta s loptičkami.
6	Vyhadzovanie loptičky nad seba a následné chytanie po jednom odraze od zeme. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou rakety nahor. Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku. Súťaž jednotlivcov - hod loptičiek na diaľku.
7	Hod loptičky o stenu. Hod loptičky, kotúľanie loptičky vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky o stenu, odbíjanie loptičky na rakete, súvislá výmena vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku.
8	Podávanie loptičky. Kolotoč s hádzaním loptičky. Striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním posledného.

9	Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky /pravou, ľavou, striedavo/. Hádzanie tenisovej loptičky o stenu /medzitým tlesnutie rukami, drep, otočka/ a následné chytanie do oboch rúk. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Súťaž družstiev - podávanie loptičky a podliezanie posledného
10	Nadhodenie loptičky z chrbtovej časti ruky a opätovné chytenie /do dlane uchopením prstami zdola, zhora, na chrbtovú časť ruky/. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou vytáčaním zápästia. Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou.
11	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Nadhadzovanie loptičky jedným žiakom a druhý žiak ju späť odbíja po prvom dopade na zem. Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku na povel. Súťaž - prenášanie tenisových loptičiek štafetovou formou.
12	Žonglovanie s dvoma loptičkami a rukami. Súvislá výmena dvojíc raketami a jednou loptičkou ponad sieť. Úder raketou do loptičky na terč. Štarty z rôznych polôh na povel.
13	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Tlmenie loptičky na rakete. Hra - prenášanie tenisových loptičiek štafetovou formou.
14	Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom. Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou /forhend, bekhend/. Hra - Naháňačka s raketami a penovou loptičkou.
15	Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohračenom území /polovičné ihrisko/. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
16	Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Súťaž - Hod loptičkou na diaľku. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
17	Dve družstvá proti sebe sú na ohračenom území predelenom sieťkou - odbíjanie loptičky raketou ponad sieť na súperovú polovicu tak, aby ju nechytli. Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s 2 tenisovými loptičkami
18	Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Volejová výmena vo dvojiciach - žiaci sa snažia vo dvojiciach prihrávať si loptičkou raketou bez dopadu na zem (z voleja). Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbíjaním loptičky súperovi. Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov.

19	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor. Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Hra na body do 10 vo dvojiciach - turnaj.
20	Kolotoč - na ohraničenom ihrisku predelenom prekážkou každý hráč prehodí úderom rakety loptičku na stranu súpera a zaradí sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky.
21	Súvislé odbíjanie loptičky smerom nadol. Súvislé odbíjanie loptičky len jednou stranou - forhend, bekhend. Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s viacerými tenisovými loptičkami.
22	Žonglovanie s 2 loptičkami a rukami. Úder raketou do loptičky na terč. Štarty z rôznych polôch na povel. Turnaj družstiev.

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	STZ - Tenis do škôl
Názov a sídlo školy:	ZŠ Mlynská 697/7 Stropkov, 091 01
Popis pohybových aktivít:	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností. Návnik pohybových odrážanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. Zdokonaľovanie pohybových zručností. Rozvoj rýchlostných schopností. Zdokonaľovanie základných tenisových zručností.
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Patrik Alexík

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
Dátum	23.5.2012	25.5.2012	28.5.2012	30.5.2012	4.6.2012	6.6.2012	11.6.2012	13.6.2012	18.6.2012	20.6.2012	25.6.2012	27.6.2012	4.9.2012	6.9.2012	11.9.2012	14.9.2012	18.9.2012	20.9.2012	25.9.2012	27.9.2012	2.10.2012	4.10.2012					
Miesto	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov	Šport. hala Stropkov					
Čas	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	12:15 - 13:15	13:00 - 14:00	12:15 - 13:15	12:15 - 13:15	12:15 - 13:15	12:15 - 13:15	12:15 - 13:15	13:00 - 14:00	12:15 - 13:15	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00					

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Darina Mydlová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																						

Mená, priezviská a triedy žiakov:

Nicolas Demjan, 1.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																												
Rebecca Dzurjová, 1.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																											
Filip Kitik, 1.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																											
Samuel Kočiš, 1.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																											
Sophia Kočišová, 1.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																											
Laura Lehocká, 1.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																											
Timotej Paňko, 1.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																											
Samuel Pira, 1.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																											
Amália Plavčáková, 1.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																											
Matúš Prusák, 1.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																											
Martin Šeršeň, 1.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																											
Peter Šichula, 1.A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																											

Vysvetlivky:

prítomný	*
----------	---

zdravotné dôvody	Z
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 a následné chytnie bez dopadu na zem. Púšťanie loptičky z vystretej ruky a následné chytnie po jednom odraze od zeme. Hádzanie loptičky do steny jednou rukou a následné chytnie loptičky po jednom odraze na zem. Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Štafeta s loptami.
2	Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. lopty v sede za sebou.
3	Udržanie loptičky na rakete počas chôdze. Odbíjanie loptičky raketou nahor. Odbíjanie loptičky o zem. Údery raketou do loptičky na stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Kotúľanie loptičiek do terčov. Súťaž družstiev - štafeta.
4	Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Nahrávanie loptičky a po dopade na zem úder raketou späť nahrávačovi raketou do loptičky proti stene. Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Hádzanie loptičiek do terča.
5	Driblovanie loptičkou striedavo pravou a ľavou rukou. Hádzanie loptičky o stenu následné chytnie po jednom dopade. Odbíjanie loptičky na rakete, dribling raketou. Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku. Súťaž - štafeta s loptičkami.
6	Vyhadzovanie loptičky nad seba a následné chytnie po jednom odraze od zeme. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou rakety nahor. Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku. Súťaž jednotlivcov - hod loptičiek na diaľku.

7	Hod loptičky o stenu. Hod loptičky, kotúľanie loptičky vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky o stenu, odbíjanie loptičky na rakete, sú vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku.
8	Podávanie loptičky. Kolotoč s hádzaním loptičky. Striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. Súvislé odbíjanie loptičky rôzne predmety. Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním posledného.
9	Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky /pravou, ľavou, striedavo/. Hádzanie tenisovej loptičky o stenu /medzitým tlesnutie ruk otočka/ a následné chytenie do oboch rúk. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne pred družstiev - podávanie loptičky a podliezanie posledného
10	Nadhodenie loptičky z chrbtovej časti ruky a opätovné chytenie /do dlane uchopením prstami zdola, zhora, na chrbtovú časť ruky/. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou vytáčaním zápästia. Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe prekážku. Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou.
11	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Nadhadzovanie loptičky jedným žiakom a druhý žiak ju späť odbíja po prvom dopade na zem. Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku na povel. Súťaž - prenášanie tenisových loptičiek štafetovou formou.
12	Žonglovanie s dvoma loptičkami a rukami. Súvislá výmena dvojíc raketami a jednou loptičkou ponad sieť. Úder raketou do loptičky. Štarty z rôznych polôh na povel.
13	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Timenie loptičky na rakete. Hra - prenášanie tenisových loptičiek štafetovou formou.
14	Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom. Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou /forhend, bekhen/. Naháňacia s raketami a penovou loptičkou.
15	Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Hra: 2:2 s raketami a loptičkami ohračenom území /polovičné ihrisko/. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.

16	Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Súťaž - Hod loptičkou na diaľku. Po tenisových loptičkách v družstvách.
17	Dve družstvá proti sebe sú na ohraničenom území predelenom sieťou - odbíjanie loptičky raketou ponad sieť na súperovú po aby ju nechytí. Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s 2 tenisovými loptičkami
18	Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Volejová výmena vo dvojiciach - žiaci s dvojiciach prihrávať si loptičkou raketou bez dopadu na zem (z voleja). Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi. Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov.
19	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor. Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Hra na body dvojiciach - turnaj.
20	Kolotoč - na ohraničenom ihrisku predelenom prekážkou každý hráč prehodí úderom rakety loptičku na stranu súpera a zarad posledný na opačnej strane polovici ihriska. Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky.
21	Súvislé odbíjanie loptičky smerom nadol. Súvislé odbíjanie loptičky len jednou stranou - forhend, bekhend. Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s viacerými tenisovými loptičkami.
22	Žonglovanie s 2 loptičkami a rukami. Úder raketou do loptičky na terč. Štarty z rôznych polôch na povel. Turnaj družstiev.

zručností - f.

28	29	30



oáže na zem
nom dopade

Podávanie

ky proti

i. Údery

nie loptičky

u a druhou

vislá výmená

ky porad

ami, drep,
lmetry. Súťaž

iky/
: porad

zem.

tičky na terč.

opadu na

d/. Hra -

škou na

dávanie

lovicu tak,

ia snažia vo
otičky

r do 10 vo

í sa ako

ifetovým

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou a následné 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 následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem. Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Štafeta s loptami.
2	Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Podávanie lopty v sede za sebou.
3	Udržanie loptičky na rakete počas chôdze. Odbíjanie loptičky raketou nahor. Odbíjanie loptičky o zem. Údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Kotúľanie loptičiek do terčov. Súťaž družstiev - štafeta.
4	Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Nahrávanie loptičky a po dopade na zem úder raketou späť nahrávačovi. Údery raketou do loptičky proti stene. Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Hádzanie loptičiek do terča.
5	Driblovanie loptičkou striedavo pravou a ľavou rukou. Hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade. Odbíjanie loptičky na rakete, dribling raketou. Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku. Súťaž - štafeta s loptičkami.
6	Vyhadzovanie loptičky nad seba a následné chytanie po jednom odraze od zeme. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou rakety nahor. Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku. Súťaž jednotlivcov - hod loptičiek na diaľku.
7	Hod loptičky o stenu. Hod loptičky, kotúľanie loptičky vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky o stenu, odbíjanie loptičky na rakete, súvislá výmena vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku.
8	Podávanie loptičky. Kolotoč s hádzaním loptičky. Striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním posledného.

9	Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky /pravou, ľavou, striedavo/. Hádzanie tenisovej loptičky o stenu /medzitým tlesnutie rukami, drep, otočka/ a následné chytanie do oboch rúk. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Súťaž družstiev - podávanie loptičky a podliezanie posledného
10	Nadhodenie loptičky z chrbtovej časti ruky a opätovné chytenie /do dlane uchopením prstami zdola, zhora, na chrbtovú časť ruky/. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou vytáčaním zápästia. Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou.
11	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Nadhadzovanie loptičky jedným žiakom a druhý žiak ju späť odbíja po prvom dopade na zem. Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku na povel. Súťaž - prenášanie tenisových loptičiek štafetovou formou.
12	Žonglovanie s dvoma loptičkami a rukami. Súvislá výmena dvojíc raketami a jednou loptičkou ponad sieť. Úder raketou do loptičky na terč. Štarty z rôznych polôh na povel.
13	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Tlmenie loptičky na rakete. Hra - prenášanie tenisových loptičiek štafetovou formou.
14	Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom. Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou /forhend, bekhend/. Hra - Naháňačka s raketami a penovou loptičkou.
15	Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohračenom území /polovičné ihrisko/. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
16	Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Súťaž - Hod loptičkou na diaľku. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
17	Dve družstvá proti sebe sú na ohračenom území predelenom sieťkou - odbíjanie loptičky raketou ponad sieť na súperovú polovicu tak, aby ju nechytli. Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s 2 tenisovými loptičkami
18	Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Volejová výmena vo dvojiciach - žiaci sa snažia vo dvojiciach prihrávať si loptičkou raketou bez dopadu na zem (z voleja). Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi. Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov.

19	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor. Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Hra na body do 10 vo dvojiciach - turnaj.
20	Kolotoč - na ohraničenom ihrisku predelenom prekážkou každý hráč prehodí úderom rakety loptičku na stranu súpera a zaradí sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky.
21	Súvislé odbíjanie loptičky smerom nadol. Súvislé odbíjanie loptičky len jednou stranou - forhend, bekhend. Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s viacerými tenisovými loptičkami.
22	Žonglovanie s 2 loptičkami a rukami. Úder raketou do loptičky na terč. Štarty z rôznych polôch na povel. Turnaj družstiev.

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	STZ - Tenis do škôl
Názov a sídlo školy:	ZŠ Mlynská 697/7 Stropkov, 091 01
Popis pohybových aktivít:	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností. Nácvik pohybových zručností - odrážanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. Zdokonaľovanie pohybových zručností. Rozvoj rýchlostných schopností. Zdokonaľovanie základných tenisových zručností.
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Patrik Alexík

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	21.5.2012	22.5.2012	28.5.2012	29.5.2012	4.6.2012	5.6.2012	12.6.2012	13.6.2012	18.6.2012	19.6.2012	25.6.2012	26.6.2012	5.9.2012	6.9.2012	11.9.2012	12.9.2012	19.9.2012	20.9.2012	26.9.2012	27.9.2012	3.10.2012	4.10.2012								
Miesto	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Šport. hala, Stropkov	Šport. hala, Stropkov	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko	Telocvičňa ZŠ, Stropko								
Čas	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00								

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Jozefína Vandová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou a následné 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 následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem. Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Štafeta s loptami.
2	Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Podávanie lopty v sede za sebou.
3	Udržanie loptičky na rakete počas chôdze. Odbíjanie loptičky raketou nahor. Odbíjanie loptičky o zem. Údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Kotúľanie loptičiek do terčov. Súťaž družstiev - štafeta.
4	Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Nahrávanie loptičky a po dopade na zem úder raketou späť nahrávačovi. Údery raketou do loptičky proti stene. Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Hádzanie loptičiek do terča.
5	Driblovanie loptičkou striedavo pravou a ľavou rukou. Hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade. Odbíjanie loptičky na rakete, dribling raketou. Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku. Súťaž - štafeta s loptičkami.
6	Vyhadzovanie loptičky nad seba a následné chytanie po jednom odraze od zeme. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou rakety nahor. Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku. Súťaž jednotlivcov - hod loptičiek na diaľku.
7	Hod loptičky o stenu. Hod loptičky, kotúľanie loptičky vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky o stenu, odbíjanie loptičky na rakete, súvislá výmena vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku.
8	Podávanie loptičky. Kolotoč s hádzaním loptičky. Striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním posledného.

9	Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky /pravou, ľavou, striedavo/. Hádzanie tenisovej loptičky o stenu /medzitým tlesnutie rukami, drep, otočka/ a následné chytanie do oboch rúk. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Súťaž družstiev - podávanie loptičky a podliezanie posledného
10	Nadhodenie loptičky z chrbtovej časti ruky a opätovné chytenie /do dlane uchopením prstami zdola, zhora, na chrbtovú časť ruky/. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou vytáčaním zápästia. Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou.
11	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Nadhadzovanie loptičky jedným žiakom a druhý žiak ju späť odbíja po prvom dopade na zem. Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku na povel. Súťaž - prenášanie tenisových loptičiek štafetovou formou.
12	Žonglovanie s dvoma loptičkami a rukami. Súvislá výmena dvojíc raketami a jednou loptičkou ponad sieť. Úder raketou do loptičky na terč. Štarty z rôznych polôh na povel.
13	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Tlmenie loptičky na rakete. Hra - prenášanie tenisových loptičiek štafetovou formou.
14	Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom. Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou /forhend, bekhend/. Hra - Naháňačka s raketami a penovou loptičkou.
15	Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohračenom území /polovičné ihrisko/. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
16	Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Súťaž - Hod loptičkou na diaľku. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
17	Dve družstvá proti sebe sú na ohračenom území predelenom sieťkou - odbíjanie loptičky raketou ponad sieť na súperovú polovicu tak, aby ju nechytli. Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s 2 tenisovými loptičkami
18	Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Volejová výmena vo dvojiciach - žiaci sa snažia vo dvojiciach prihrávať si loptičkou raketou bez dopadu na zem (z voleja). Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi. Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov.

19	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor. Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Hra na body do 10 vo dvojiciach - turnaj.
20	Kolotoč - na ohraničenom ihrisku predelenom prekážkou každý hráč prehodí úderom rakety loptičku na stranu súpera a zaradí sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky.
21	Súvislé odbíjanie loptičky smerom nadol. Súvislé odbíjanie loptičky len jednou stranou - forhend, bekhend. Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s viacerými tenisovými loptičkami.
22	Žonglovanie s 2 loptičkami a rukami. Úder raketou do loptičky na terč. Štarty z rôznych polôch na povel. Turnaj družstiev.

Výkaz o pilotnom projekte

Sportový zväz:	STZ - Tenis do škôl
Názov a sídlo školy:	Základná škola, Mlynská 697/7, Stropkov
Popis pohybových aktivít:	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností. Nácvik pohybových zručností - odrážanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. Zdokonaľovanie pohybových zručností. Rozvoj rýchlostných schopností. Zdokonaľovanie základných tenisových zručností.
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Patrik Alexík

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	22.5.2012	24.5.2012	28.5.2012	29.5.2012	4.6.2012	5.6.2012	12.6.2012	13.6.2012	19.6.2012	21.6.2012	26.6.2012	28.6.2012	5.9.2012	6.9.2012	11.9.2012	14.9.2012	18.9.2012	21.9.2012	25.9.2012	27.9.2012	2.10.2012	4.10.2012									
Miesto	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov	Telocvična ZŠ, Stropkov									
Čas	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00									

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Bronislava Buráková	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*									

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	Nadhadzovanie tenisovej lopty nad seba jednou rukou a následné 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 následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem. Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Štafeta s loptami.
2	Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Podávanie lopty v sede za sebou.
3	Udržanie loptičky na rakete počas chôdze. Odbíjanie loptičky raketou nahor. Odbíjanie loptičky o zem. Údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Kotúľanie loptičiek do terčov. Súťaž družstiev - štafeta.
4	Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Nahrávanie loptičky a po dopade na zem úder raketou späť nahrávačovi. Údery raketou do loptičky proti stene. Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Hádzanie loptičiek do terča.
5	Driblovanie loptičkou striedavo pravou a ľavou rukou. Hádzanie loptičky o stenu následné chytanie po jednom dopade. Odbíjanie loptičky na rakete, dribling raketou. Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku. Súťaž - štafeta s loptičkami.
6	Vyhadzovanie loptičky nad seba a následné chytanie po jednom odraze od zeme. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou rakety nahor. Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku. Súťaž jednotlivcov - hod loptičiek na diaľku.
7	Hod loptičky o stenu. Hod loptičky, kotúľanie loptičky vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky o stenu, odbíjanie loptičky na rakete, súvislá výmena vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku.
8	Podávanie loptičky. Kolotoč s hádzaním loptičky. Striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Súťaž družstiev v podávaní loptičky a podliezaním posledného.
9	Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky /pravou, ľavou, striedavo/. Hádzanie tenisovej loptičky o stenu /medzitým tlesnutie rukami, drep, otočka/ a následné chytanie do oboch rúk. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Súťaž družstiev - podávanie loptičky a podliezanie posledného

10	Nadhodenie loptičky z chrbtovej časti ruky a opätovné chytenie /do dlane uchopením prstami zdola, zhora, na chrbtovú časť ruky/. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou vytáčaním zápästia. Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou.
11	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Nadhadzovanie loptičky jedným žiakom a druhý žiak ju späť odbíja po prvom dopade na zem. Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku na povel. Súťaž - prenášanie tenisových loptičiek štafetovou formou.
12	Žonglovanie s dvoma loptičkami a rukami. Súvislá výmena dvojíc raketami a jednou loptičkou ponad sieť. Úder raketou do loptičky na terč. Štarty z rôznych polôh na povel.
13	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Tlmenie loptičky na rakete. Hra - prenášanie tenisových loptičiek štafetovou formou.
14	Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom. Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou /forhend, bekhend/. Hra - Naháňačka s raketami a penovou loptičkou.
15	Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohračenom území /polovičné ihrisko/. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
16	Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Súťaž - Hod loptičkou na diaľku. Podávanie tenisových loptičiek v družstvách.
17	Dve družstvá proti sebe sú na ohraničenom území predelenom sieťkou - odbíjanie loptičky raketou ponad sieť na súperovú polovicu tak, aby ju nechytil. Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s 2 tenisovými loptičkami
18	Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Volejová výmena vo dvojiciach - žiaci sa snažia vo dvojiciach prihrávať si loptičkou raketou bez dopadu na zem (z voleja). Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi. Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov.
19	Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor. Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Hra na body do 10 vo dvojiciach - turnaj.

20	Kolotoč - na ohraničenom ihrisku predelenom prekážkou každý hráč prehodí úderom rakety loptičku na stranu súpera a zaradí sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky.
21	Súvislé odbíjanie loptičky smerom nadol. Súvislé odbíjanie loptičky len jednou stranou - forhend, bekhend. Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s viacerými tenisovými loptičkami.
22	Žonglovanie s 2 loptičkami a rukami. Úder raketou do loptičky na terč. Štarty z rôznych polôch na povel. Turnaj družstiev.