Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	STZ
Názov a sídlo školy:	ZŠ s MŠ Svinia , Záhradnícka 83/19, 08232 Svinia
Popis pohybových aktivít:	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. František Sekelský

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	10.9.2012	12.9.2012	17.9.2012	19.9.2012	24.9.2012	26.9.2012	1.10.2012	3.10.2012	8.10.2012	10.10.2012																				
Miesto	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa																				
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																				

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. František Sekelský	*	*	*	*	*	*																								

Mená, priezviská a triedy žiakov:

Sára Vaščáková, 4. A	*	*	*	*	*	Z																								
Titus Poráč, 4.A	*	*	*	*	*	*																								
Patrik Palčák, 4.A	*	Z	*	*	*	*																								
Tatiana Samselyová, 4.A	*	*	*	*	*	*																								
Dávid Gubčík, 4.A	*	*	*	*	*	*																								
Timotej Kováč, 4.A	*	*	*	*	*	*																								
Mariana Hurajtová, 4.A	*	*	*	*	*	*																								
Viktória Vaňová, 4.A	*	*	*	*	*	*																								
Dávid Novák, 3.A	*	*	*	*	*	*																								
Ján Tomko, 3.A	*	*	*	*	*	*																								

Vysvetlivky:

prítomný	*
zdravotné dôvody	Z
študijné dôvody	S
rodinné dôvody	R
iné dôvody	I

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činnosti

11	10.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou.Rozbehanie, rozcvičenie.Vybíjaná - s penovou loptičkou.Cvičenie 1: Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Cvičenie 2: Odbíjanie raketou forhendovou stranou. Obmena- bekhendová strana. Cvičenie 3: Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku. Cvičenie 4: Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou . Strečing, uvoľňovacie cvičenia, vyhodnotenie hodiny.
12	12.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie.Hra na rybára. Cvičenie 1 :Žonglovanie s dvomi loptičkami a rukami. Cvičenie 2: Súvislá výmena dvojíc raketami s 1loptičkou ponad sieť alebo ľubovoľnú prekážku. Cvičenie 3: Úder raketou do loptičky na terč. Cvičenie 4: Štarty z rôznych polôh na povel. Strečing, uvoľňovacie cvičenia,vyhodnotenie hodiny
13	17.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1: Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Cvičenie 2: Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Cvičenie 3: Tlmenie loptičky na rakete. Cvičenie 4 Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Strečing, naťahovacie cvičenia.
14	19.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1: Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom.Cvičenie 2: Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend). Cvičenie 3 Hra: Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Cvičenie 4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Strečing, naťahovacie cvičenia.
15	24.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie Hra: Hádzanie loptičky o zem v kruhu. Cvičenie 1: Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Cvičenie 2: Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Cvičenie 3: Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území (polovičné ihrisko) Cvičenie 4:Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. záver
16	26.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1:Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Cvičenie 2: Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Cvičenie 3: Súťaž: Hod loptičkou na diaľku. Cvičenie 4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Strečing, naťahovacie cvičenia.

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	STZ
Názov a sídlo školy:	ZŠ s MŠ Svinia , Záhradnícka 83/19, 08232 Svinia
Popis pohybových aktivít:	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie	Mgr. František Sekelský

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	12.9.2012	14.9.2012	19.9.2012	21.9.2012	26.9.2012	28.9.2012	3.10.2012	5.10.2012	########	########																				
Miesto	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa																				
Čas	15:00 - 16:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	14:00 - 15:00																				

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. František Sekelský	*	*	*	*	*	*																								

Mená, priezviská a triedy žiakov:

Jozefína Bilá, 2.B	*	*	*	*	*	*																								
Kamil Bilý, 2.B	*	*	*	*	*	*																								
Frederik Červeňák, 2.B	*	*	*	*	*	*																								
Iveta Červeňáková, 2.B	*	*	*	*	*	*																								
Klaudia Červeňáková, 2.B	*	*	*	*	*	*																								
Pamela Červeňáková, 2.B	*	*	*	*	*	*																								
Petra Červeňáková, 2.B	*	*	*	*	*	*																								
Sára Bilá, 2.C	*	*	*	*	*	*																								
Igor Čikala, 2.C	*	*	*	*	*	*																								
Klaudia Čuriová, 2.C	*	*	*	*	*	*																								

Vysvetlivky:

prítomný	*
zdravotné dôvody	Z
študijné dôvody	S
rodinné dôvody	R
iné dôvody	I

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činnosti
11	12.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou.Rozbehanie, rozcvičenie.Vybíjaná - s penovou loptičkou.Cvičenie 1: Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Cvičenie 2: Odbíjanie raketou forhendovou stranou. Obmena- bekhendová strana. Cvičenie 3: Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku. Cvičenie 4: Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou . Strečing, uvoľňovacie cvičenia, vyhodnotenie hodiny.

12	14.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie.Hra na rybára. Cvičenie 1 :Žonglovanie s dvomi loptičkami a rukami. Cvičenie 2: Súvislá výmena dvojíc raketami s 1loptičkou ponad sieť alebo ľubovoľnú prekážku. Cvičenie 3: Úder raketou do loptičky na terč. Cvičenie 4: Štarty z rôznych polôh na povel. Strečing, uvoľňovacie cvičenia,vyhodnotenie hodiny
13	19.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1: Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Cvičenie 2: Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Cvičenie 3: Tlmenie loptičky na rakete. Cvičenie 4 Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Strečing, naťahovacie cvičenia.
14	21.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1: Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom.Cvičenie 2: Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend). Cvičenie 3 Hra: Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Cvičenie 4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Strečing, naťahovacie cvičenia.
15	26.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie Hra: Hádzanie loptičky o zem v kruhu. Cvičenie 1: Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Cvičenie 2: Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Cvičenie 3: Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území (polovičné ihrisko) Cvičenie 4:Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. záver
16	28.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1:Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Cvičenie 2: Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Cvičenie 3: Súťaž: Hod loptičkou na diaľku. Cvičenie 4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Strečing, naťahovacie cvičenia.

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	STZ
Názov a sídlo školy:	ZŠ s MŠ Svinia , Záhradnícka 83/19, 08232 Svinia
Popis pohybových aktivít:	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. František Sekelský

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	10.9.2012	14.9.2012	17.9.2012	21.9.2012	24.9.2012	28.9.2012	1.10.2012	5.10.2012	8.10.2012	########																				
Miesto	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa																				
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																				

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. František Sekelský	*	*	*	*	*	*																								

Mená, priezviská a triedy žiakov:

Vladimír Bendík, 4.B	*	*	*	*	*	Z																								
Ivan Červeňák, 4.B	*	*	*	*	*	*																								
Veronika Čuriová, 4.B	*	*	*	*	*	*																								
Stanislava Holubová, 4.B	*	*	*	*	*	*																								

Matúš Rakaš, 4.B	*	*	*	*	*	*																								
Dušana Bendíková, 4.E	*	*	*	*	*	*																								
Dorota Bilá, 4.E	*	*	*	*	*	*																								
Peter Čikala, 4.E	*	*	*	*	*	*																								
Sara Giňová, 4.E	*	*	*	*	*	*																								
Erik Kaleja, 4.E	*	*	*	*	*	*																								

Vysvetlivky:

prítomný	*
zdravotné dôvody	Z
študijné dôvody	S
rodinné dôvody	R
iné dôvody	I

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činnosti
11	10.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou.Rozbehanie, rozcvičenie.Vybíjaná - s penovou loptičkou.Cvičenie 1: Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Cvičenie 2: Odbíjanie raketou forhendovou stranou. Obmena- bekhendová strana. Cvičenie 3: Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku. Cvičenie 4: Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou . Strečing, uvoľňovacie cvičenia, vyhodnotenie hodiny.
12	14.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie.Hra na rybára. Cvičenie 1 :Žonglovanie s dvomi loptičkami a rukami. Cvičenie 2: Súvislá výmena dvojíc raketami s 1loptičkou ponad sieť alebo ľubovoľnú prekážku. Cvičenie 3: Úder raketou do loptičky na terč. Cvičenie 4: Štarty z rôznych polôh na povel. Strečing, uvoľňovacie cvičenia,vyhodnotenie hodiny
13	17.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1: Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Cvičenie 2: Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Cvičenie 3: Tlmenie loptičky na rakete. Cvičenie 4 Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Strečing, naťahovacie cvičenia.
14	21.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1: Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom.Cvičenie 2: Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend). Cvičenie 3 Hra: Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Cvičenie 4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Strečing, naťahovacie cvičenia.

15	24.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie Hra: Hádzanie loptičky o zem v kruhu. Cvičenie 1: Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Cvičenie 2: Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Cvičenie 3: Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území (polovičné ihrisko) Cvičenie 4:Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. záver
16	28.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1:Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Cvičenie 2: Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Cvičenie 3: Súťaž: Hod loptičkou na diaľku. Cvičenie 4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Strečing, naťahovacie cvičenia.

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	STZ
Názov a sídlo školy:	ZŠ s MŠ Svinia , Záhradnícka 83/19, 08232 Svinia
Popis pohybových aktivít:	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Peter Fatľa

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	11.9.2012	13.9.2012	18.9.2012	20.9.2012	25.9.2012	27.9.2012	2.10.2012	4.10.2012	9.10.2012	########																				
Miesto	Asfalt.viacúčelové ihrisko	Asfalt.viacúčelové ihrisko	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Asfalt.viacúčelové ihrisko	Asfalt.viacúčelové ihrisko																				
Čas	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00																				

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Peter Fatľa	*	*	*	*	*	*																								

Mená, priezviská a triedy žiakov:

Bianka Baňasová 2.A	*	*	*	*	*	*																								
Vanesa Poračová 2.A	*	*	*	*	*	*																								

Erika Boháčova 2.A	*	*	*	*	*	*																								
Branislav Marcinčin 2.A	*	*	*	*	*	*																								
Marek Karabiňoš 2.A	*	*	*	*	*	*																								
Matúš Gubčík 2.A	*	*	*	*	*	*																								
Erik Vaščák 2.A	*	*	*	*	*	*																								
Emma Kimáková 2.A	*	*	*	*	*	*																								
Anna Samseliová 2.A	*	*	*	*	*	*																								
Chiara Sučková 3.A	Z	*	*	*	*	*																								

Vysvetlivky:

prítomný	*
zdravotné dôvody	Z
študijné dôvody	S
rodinné dôvody	R
iné dôvody	I

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činnosti
11	11.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou.Rozbehanie, rozcvičenie.Vybíjaná - s penovou loptičkou.Cvičenie 1: Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Cvičenie 2: Odbíjanie raketou forhendovou stranou. Obmena- bekhendová strana. Cvičenie 3: Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku. Cvičenie 4: Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou . Strečing, uvoľňovacie cvičenia, vyhodnotenie hodiny.
12	13.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie.Hra na rybára. Cvičenie 1 :Žonglovanie s dvomi loptičkami a rukami. Cvičenie 2: Súvislá výmena dvojíc raketami s 1loptičkou ponad sieť alebo ľubovoľnú prekážku. Cvičenie 3: Úder raketou do loptičky na terč. Cvičenie 4: Štarty z rôznych polôh na povel. Strečing, uvoľňovacie cvičenia,vyhodnotenie hodiny
13	18.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1: Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Cvičenie 2: Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Cvičenie 3: Tlmenie loptičky na rakete. Cvičenie 4 Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Strečing, naťahovacie cvičenia.
14	20.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1: Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom.Cvičenie 2: Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend). Cvičenie 3 Hra: Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Cvičenie 4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Strečing, naťahovacie cvičenia.

15	25.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie Hra: Hádzanie loptičky o zem v kruhu. Cvičenie 1: Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Cvičenie 2: Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Cvičenie 3: Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území (polovičné ihrisko) Cvičenie 4:Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. záver
16	27.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1:Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Cvičenie 2: Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Cvičenie 3: Súťaž: Hod loptičkou na diaľku. Cvičenie 4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Strečing, naťahovacie cvičenia.

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	STZ
Názov a sídlo školy:	ZŠ s MŠ Svinia , Záhradnícka 83/19, 08232 Svinia
Popis pohybových aktivít:	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Katarína Bernátová

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	11.9.2012	13.9.2012	18.9.2012	20.9.2012	25.9.2012	27.9.2012	2.10.2012	4.10.2012	9.10.2012	########																				
Miesto	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa	Škol.telocvičňa																				
Čas	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00																				

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Katarína Bernátová	*	*	*	*	*	*																								

Mená, priezviská a triedy žiakov:

Laura Olejárová, 6.A	*	*	*	*	*	*																								
Mária Mižáková, 6.A	*	*	*	*	*	*																								
Katarína Triščová, 6.A	*	*	*	*	*	*																								
Lídia Sokolová, 6.A	*	*	*	*	*	*																								
Lukáš Samseli, 5.A	*	*	*	*	*	*																								
Tatiana Poráčová, 5.A	*	*	*	*	*	*																								

Tamara Marcinčinová, 5.A	*	*	*	*	*	*																								
Samuel Vaščák, 5.A	*	*	*	*	*	*																								
Samuel Rakaš, 5.A	*	*	*	*	*	*																								
Matej Ondria, 5.A	*	*	*	*	*	*																								

Vysvetlivky:

prítomný	*
zdravotné dôvody	Z
študijné dôvody	S
rodinné dôvody	R
iné dôvody	I

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činnosti
11	11.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou.Rozbehanie, rozcvičenie.Vybíjaná - s penovou loptičkou.Cvičenie 1: Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Cvičenie 2: Odbíjanie raketou forhendovou stranou. Obmena- bekhendová strana. Cvičenie 3: Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku. Cvičenie 4: Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou . Strečing, uvoľňovacie cvičenia, vyhodnotenie hodiny.
12	13.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie.Hra na rybára. Cvičenie 1 :Žonglovanie s dvomi loptičkami a rukami. Cvičenie 2: Súvislá výmena dvojíc raketami s 1loptičkou ponad sieť alebo ľubovoľnú prekážku. Cvičenie 3: Úder raketou do loptičky na terč. Cvičenie 4: Štarty z rôznych polôh na povel. Strečing, uvoľňovacie cvičenia,vyhodnotenie hodiny
13	18.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1: Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Cvičenie 2: Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Cvičenie 3: Tlmenie loptičky na rakete. Cvičenie 4 Hra: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Strečing, naťahovacie cvičenia.
14	20.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1: Odbíjanie loptičky raketou smerom nadol rámom.Cvičenie 2: Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou (forhend, bekhend). Cvičenie 3 Hra: Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Cvičenie 4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Strečing, naťahovacie cvičenia.
15	25.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie Hra: Hádzanie loptičky o zem v kruhu. Cvičenie 1: Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Cvičenie 2: Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Cvičenie 3: Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území (polovičné ihrisko) Cvičenie 4:Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. záver
16	27.9.2012 Nástup, oboznámenie sa s vyučovacou hodinou. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1:Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Cvičenie 2: Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Cvičenie 3: Súťaž: Hod loptičkou na diaľku. Cvičenie 4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Strečing, naťahovacie cvičenia.