

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz, Prikopova 6, 831 03 Bratislava
Názov a sídlo školy:	Základná škola s materskou školou, Školská 267, 05952, Veľká Lomnica
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. Danica Husárová

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	14.05.2012	18.05.2012	21.05.2012	25.05.2012	28.05.2012	01.06.2012	04.06.2012	08.06.2012	11.06.2012	15.06.2012	18.06.2012	22.06.2012	25.06.2012	29.06.2012	17.09.2012	21.09.2012	24.09.2012	28.09.2012	01.10.2012	05.10.2012										
Miesto	telocvičňa ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica										
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										

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Danica Husárová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*										

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	Príjem loptičky a tlmenie dopadu. (Zdokonalenie 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.
19	Nácvik forhendu a bekhendu
20	Príjem a odohratie loptičky. Hranie výmen a spolupráca s partnerom
21	Nácvik podania a príjem podania.

22	Súťaž vo dvojhre. Pravidlá a zásady fair-play.
23	Súťaž vo dvojhre - vyhodnotenie. Záverečné hodnotenie herných činností jednotlivcov.

Výkaz o pilotnom projekte

Sportový zväz:	Slovenský tenisový zväz, Príkopova 6, 831 03 Bratislava
Názov a sídlo školy:	Základná škola s materskou školou, Školská 267, 05952, Veľká Lomnica
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. Milan Tropp

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	15.05.2012	17.05.2012	22.05.2012	24.05.2012	29.05.2012	31.05.2012	05.06.2012	07.06.2012	12.06.2012	14.06.2012	19.06.2012	21.06.2012	26.06.2012	28.06.2012	18.09.2012	20.09.2012	25.09.2012	27.09.2012	01.10.2012	06.10.2012											
Miesto	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	telocvičňa ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica	multifunkčné ihrisko ZŠ s MŠ Veľká Lomnica											
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											

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Milan Tropp	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*											

1	Úvodná hodina, zameranie činnosti krúžku, osvojenie si zásad bezpečného správania sa. Prípravné cvičenia s loptičkou. Návčik úchopu náradia, získanie pohybovej zručnosti v hádzaní a chytaní loptičiek, základný pohyb s raketou.
2	Prípravné cvičenia s loptičkou a raketou. (Návčik pohybových zručností-odrážanie hádzanie a chytanie tenisovej lopty, práca s raketou udržanie loptičky v odrazovej ploche a návčik odrazu loptičky),
3	Prípravné cvičenia s loptičkou a raketou. (Návčik základných tenisových zručností-odbíjanie lopty na rakete, raketou o zem, o stenu)
4	Ovládanie lopty a rakety. (Návčik 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. (Návčik 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	Príjem loptičky a tlmenie dopadu. (Zdokonalenie 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.
19	Nácvik forhendu a bekhendu
20	Príjem a odohratie loptičky. Hranie výmen a spolupráca s partnerom

21	Nácvik podania a príjem podania.
22	Súťaž vo dvojhre. Pravidlá a zásady fair-play.
23	Súťaž vo dvojhre - vyhodnotenie. Záverečné hodnotenie herných činností jednotlivcov.