

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	Základná škola, Kukučínova ulica 106, Vranov nad Topľou
Popis pohybových aktivít:	Rozvoj pohybových zručností, koordinačných schopností a pohybovej výkonnosti, získavanie pozitívnych postojov k pohybovým aktivitám a športu u žiakov mladšieho školského veku
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Gabriela Marcinová

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	24.5.2012	30.5.2012	31.5.2012	6.6.2012	7.6.2012	12.6.2012	14.6.2012	20.6.2012	22.6.2012	25.6.2012	26.6.2012	17.9.2012	21.9.2012	24.9.2012	28.9.2012	1.10.2012	3.10.2012	8.10.2012	10.10.2012											
Miesto	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov	ZŠ Kukučínova, Vranov											
Čas	14:30 - 15:30	15:30 - 16:30	14:30-15:30	15:30 -16:30	14:30 - 15:30	14:30 - 15:30	14:30 - 15:30	14:30-15:30	14:30 - 15:30	13:30-14:30	15:30-16:30	15:30-16:30	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	15:30 - 16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30											

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Gabriela Marcinová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*											

1	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisovej loptičky, nadhadzovanie do vzduchu, púšťanie loptičky a následné chytanie, chytanie po odraze vo dvojiciach. Rozvíjanie bežekých schopností štafetovými behmi.
2	Nácvik pohybových zručností v hádzaní, chytaní a odrážaní tenisovej loptičky. Nácvik držania rakety, nosenie loptičky na rakete, odrážanie raketou nahor a o zem. Odrážanie loptičky dlaňou do zeme, do steny. Rozvoj rýchlosti krátkymi behmi.
3	Nácvik základných tenisových zručností: odbíjanie na rakete, odbíjanie o zem, odbíjanie o stenu vo dvojiciach - jeden púšťa loptičku a črtá odrazenú, po desiatich úderoch výmena. Štafetové behy s podaním loptičky.
4	Nácvik a zdokonaľovanie tenisových zručností s raketou a loptičkou. Zopakovanie činností z predchádzajúcej hodiny. Nadhadzovanie vo dvojiciach, úder po jednom dopade naspäť nahrávačovi. Nácvik úderov proti stene. Štafetové behy s raketou - nosenie loptičky, odrážanie do zeme, odrážanie hore.
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností: odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej loptičky raketou o zem, o stenu. Driblovanie striedavo pravou a ľavou rukou, hádzanie o stenu a následné chytanie po jednom dopade, súťaže v odbíjaní, súvislé odbíjanie vo dvojiciach, drobné pohybové hry.
6	Zdokonaľovanie pohybových zručností: odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej loptičky raketou o zem, o stenu. Rozcvičenie rôznymi štafetovými behmi s využitím rakety a loptičky. Vyhadzovanie a chytanie loptičky so zmenami činnosti po vyhodení. Odbíjanie loptičky raketou nahor so striedaním strán rakety.
7	Zdokonaľovanie pohybových zručností - hádzanie, kotúľanie, chytanie tenisovej lopty. Práca s raketou a tenisovou loptičkou - odrážanie od rakety nahor, do zeme, odbíjanie o stenu. Súťaženie vo výdrži odrážania, štafetové súťaže.
8	Zlepšovanie pohybových zručností s tenisovou loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností. Súvislé odrážanie lopty o stenu, nácvik pohybu k lopte, správneho postoja pri údere. Súťaženie v súvislom odrážaní cez sieť v dvojiciach.
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptou, chytanie, hádzanie, driblovanie, odrážanie.. Driblin dlaňou, hádzanie o stenu, chytanie odrazenej lopty dvoma rukami, činnosti v dvojiciach - nahodenie spodným oblúkom, odbíjanie po odraze, bez dopadu, súvislé odbíjanie lopty v dvojiciach.
10	Zdokonaľovanie pohybových zručností, oko- ruka - lopta, odrážanie tenisovej lopty na rakete, tenisová hra. Nadhadzovanie, vyhadzovanie lopty do menšej výšky, chytanie rôznymi spôsobmi. Odbíjanie na rakete so zmenami strán rakety, vytáčanie zápästia. Odbíjanie loptičky raketou - kolotoč.

11	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislé odbíjanie loptičky na rakete striedavo pravou a ľavou rukou, odbíjanie v dvojiciach po nahodení forhendovou stranou, výmena odrážajúceho žiaka, po výmene odrážanie bekhendovou stranou.
12	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Žonglovanie loptičkami, súvislé výmeny v dvojiciach cez sieť, súťaženie v počte výmen, súťaženie v triafaní do terča, súťaže družstiev v štafetových behoch s obmenami.
13	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie loptičky, odrážanie tenisovej loptičky na rakete, súťaženie v hádzaní loptičky do diaľky, na cieľ, pokus o súvislé odbíjanie vo dvojiciach cez sieť.
14	Rozvíjanie pohybových zručností - odrážanie loptičkou o zem, následné chytanie, vyhadzovanie do vzduchu - chytanie do dvoch rúk, do jednej ruky, hádzanie loptičky vo dvojiciach - prihrávanie bokom. Súťaženie v zbieraní loptičiek, počte odrazov od rakety s obmenami.
15	Zdokonaľovanie pohybových zručností, zdokonaľovanie ovládania a práce s raketou a loptičkou. Súťaženie skupín v podávaní, kotúľaní loptičiek. Odbíjanie loptičky o stenu, v dvojiciach po nahodení, súvislé odbíjanie v dvojiciach.
16	Rozvíjanie pohybových zručností - kolotoč s hádzaním loptičky, odrážanie loptičkou o zem, následné chytanie, vyhadzovanie do vzduchu - chytanie do dvoch rúk, do jednej ruky, hádzanie loptičky vo dvojiciach - prihrávanie bokom. Kolotoč v odbíjaní cez sieť po nahrávke raketou - forhendom.
17	Zdokonaľovanie získaných zručností v ovládaní rakety, odrážanie do vzduchu a od zeme na výdrž, posilňovanie svalov prstov stláčaním penovej loptičky, preskoky znožmo cez raketu. Snaha o súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach cez sieť, striedanie partnerov v odbíjaní,
18	Zdokonaľovanie získaných zručností v odbíjaní loptičky, práca v dvojiciach - odbíjanie po nahodení loptičky na obe strany, chytanie odrazenej loptičky. Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou, spresňovanie úderov.
19	Zdokonaľovanie získaných základných tenisových zručností. Rozcvičenie - vybíjaná v trojiciach penovou loptičkou. Súvislé odbíjanie loptičky od rakety - striedavo forhendovou a bekhendovou stranou. Odbíjanie vo dvojiciach - jeden žiak nahadzuje loptičku, druhý po jednom odraze odbíja, výmena.
20	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Štafetové prenášanie loptičky družstiev. Súťaženie dvojíc v počte súvislých odbití loptičky ponad sieť. Odbíjanie loptičky na povel cez celú telocvičňu - dve skupiny oproti sebe. Súťaž v triafaní úderom od rakety do cieľa