

Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	Základná škola, Vrútocká 58, 821 04 Bratislava
Popis pohybových aktivít:	Tenis v základnom učive telesnej výchovy na 1. stupni základnej školy
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Mgr. Iveta Viglašová

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	17.05.2012	18.05.2012	24.05.2012	25.05.2012	31.05.2012	01.06.2012	07.06.2012	08.06.2012	14.06.2012	15.06.2012	21.06.2012	22.06.2012	27.06.2012	28.06.2012	12.09.2012	14.09.2012	20.09.2012	21.09.2012	27.09.2012	28.09.2012	03.10.2012	04.10.2012								
Miesto	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy	telocvičňa školy								
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	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	14.00- 15.00	14.00- 15.00								

Mená a priezviská inštruktorov:

Mgr. Iveta Viglašová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								

1. hod.	Oboznámenie sa s obsahom krúžkovej činnosti. Rozbehanie, rozcvičenie celého tela. Naháňačka vo dvojiciach. Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností. Nahadzovanie tenisovej lopty nad seba a chytanie bez dopadu na zem. Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a chytanie. Hádzanie loptičky do steny jednou rukou a následné chytanie po jednom dopade na zem. Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Štafeta s loptami. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie.
2. hod.	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností. Nahadzovanie tenisovej lopty nad seba a chytanie bez dopadu na zem. Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a chytanie. Hádzanie loptičky do steny jednou rukou a následné chytanie po jednom dopade na zem. Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Štafeta s loptami. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie.
3. hod	Nácvik pohybových zručností- odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. Rozbehanie, naháňačka s loptičkou. Dribling rukou- odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Súťaž skupín- podávanie lopty v sede za sebou. Opičia dráha – na posilnenie horných končatín. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing a zhodnotenie vyuč. hodiny.
4. hod	Nácvik pohybových zručností- odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. Rozbehanie, naháňačka s loptičkou. Dribling rukou- odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Súťaž skupín- podávanie lopty v sede za sebou. Opičia dráha – na posilnenie dolných končatín. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing a zhodnotenie vyuč. hodiny.
5. hod	Nácvik pohybových zručností- odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. Rozbehanie, naháňačka „červení a čierni“, rozcvička. Odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. Súťaž skupín- kotúľanie loptičiek do terčov. Súťaž družstiev (žiak beží s loptičkou na rakete po métu, naspäť beží s loptičkou v ruke o odvdzá ju ďalšiemu členovi družstva. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing a zhodnotenie .
6. hod	Nácvik základných pohybových zručností odbíjanie na rakete, o zem, o stenu s raketou tenis. loptičkou. Rozbehanie, naháňačka vo dvojiciach „ vláčik“- dvojice žiakov stoja za sebou, držia rakety a naháňajú sa ; rozcvička. Hromadná forma cvičenia: žiaci stoja ľubovoľne v ohraničenom priestore, položia si loptičku na raketu a chádzajú sa snažia vyhábať ostatným žiakom s cieľom čo najdlhšie udržať loptičku na rakete. Súťaž: hádzanie loptičky do vedra. Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Strečing, zhodnotenie.
7. hod	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou. Rozbehanie, naháňačka v trojiciach. Rozcvička. Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenis. rakety. Nahadzovanie loptičky vo dvojiciach s jedným dopadom. Údery raketou proti stene. Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Hádzanie loptičiek do švédskych debien. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing a zhodnotenie vyuč. hodiny.
8. hod	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou. Rozbehanie, naháňačka. Rozcvička. Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenis. rakety. Nahadzovanie loptičky vo dvojiciach s jedným dopadom. Údery raketou proti stene vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Hádzanie loptičky do terča. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing a zhodnotenie vyuč. hodiny.
9. hod	Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. lopty raketou o zem, o stenu. Rozbehanie: Hra na rybára. Rozcvička. Striedavé driblovanie (odbíjanie) pravou a ľavou rukou. Hádzanie loptičky o stenu a následné chytanie po jednom dopade. Odbíjanie loptičky na rakete; dribling raketou. Odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku(sieť, švihadlá, žinenku). Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
10. hod	Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. lopty raketou o zem, o stenu. Rozbehanie: Hra na hľadanie úkrytu. Rozcvička. Striedavé driblovanie (odbíjanie) pravou a ľavou rukou. Hádzanie loptičky o stenu a následné chytanie po jednom dopade. Odbíjanie loptičky na rakete; dribling raketou. Odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku(sieť, švihadlá, žinenku). Súťaž v odbíjaní vo dvojiciach. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.

11. hod	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra. Rozbehanie, rozcvička. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Vyhadzovanie loptičky, drep, chytanie loptičky. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou a druhou stranou rakety nahor. Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku (sieť, lavičky, žinenku, švihadlá). Súťaž jednotlivcov- hod loptičiek na diaľku. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
12. hod	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra. Rozbehanie, rozcvička. Súťaž družstiev – člnkový beh. Vyhadzovanie loptičky, drep, chytanie loptičky. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou a druhou stranou rakety nahor. Pokus o súvislú hru medzi 2 a 4 žiakmi ponad prekážku (sieť, lavičky, žinenku, švihadlá). Súťaž jednotlivcov- hod loptičiek do kruhu. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
13. hod	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra. Rozbehanie, rozcvička. Súťaž družstiev – podávanie loptičky cez rozkročené nohy. Vyhadzovanie loptičky, drep, chytanie loptičky. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou a druhou stranou rakety nahor. Pokus o súvislú hru medzi 2 a 4 žiakmi ponad prekážku (sieť, lavičky, žinenku, švihadlá). Súťaž jednotlivcov- hod loptičiek vyznačeného obdĺžnika. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
14. hod	Zdokonaľovanie v pohyb. zručnostiach, hádzovanie, kotúľanie a práca s tenis. loptou a raketou, odbíjanie o stenu, o zem a tenis. hry. Rozbehanie, rozcvička. Súťaž družstiev – podávanie loptičky nad hlavou. Hádzanie loptičky o stenu a obrat o 360 st. a následné chytanie loptičky. Kotúľanie loptičky vo dvojiciach; jeden z dvojice loptičku kotúľa, druhý z dvojice loptičku hádže oblúkom. Odbíjanie loptičky pri stene. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
15. hod	Zdokonaľovanie v pohyb. zručnostiach, hádzovanie, kotúľanie a práca s tenis. loptou a raketou, odbíjanie o stenu, o zem a tenis. hry. Rozbehanie, rozcvička. Súťaž družstiev – podávanie loptičky nad hlavou. Hádzanie loptičky o stenu a obrat o 360 st. a následné chytanie loptičky. Kotúľanie loptičky vo dvojiciach; jeden z dvojice loptičku kotúľa, druhý z dvojice loptičku hádže oblúkom. Odbíjanie loptičky pri stene. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
16. hod	Zdokonaľovanie v pohyb. zručností s tenis. loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností. Rozbehanie vo dvojiciach, rozcvička. Súťaž družstiev – podávanie loptičky v kruhu. Kolotoč v hádzaní loptičky (o stenu, cez lavičky, cez sieť). Striedavé odbíjanie loptičky na rakete na hor a o zem. Odbíjanie loptičky raketou pri stene. Súvislá výmena vo dvojiciach. Súťaž: nosenie loptičky. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
17. hod	Zdokonaľovanie v pohyb. zručností s tenis. loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností. Rozbehanie , rozcvička. Súťaž družstiev – podávanie loptičky v kruhu. Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky. Hádzanie tenis. loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem (z voleja). Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Súťaž družstiev: v podávaní loptičky a podliezaním posledného. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
18. hod	Zdokonaľovanie v pohyb. zručností s tenis. loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností. Rozbehanie , rozcvička. Súťaž družstiev – podávanie loptičky v kruhu. Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky. Hádzanie tenis. loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem (z voleja). Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Súťaž družstiev: v podávaní loptičky a podliezaním posledného. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
19. hod	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Rozbehanie, rozcvičenie. Hra: Naháňačka červený a čierny s tenisovými loptičkami. Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor (menenie polohy počas odbíjania: do drepu, stáť na jednej nohe, ľah na brucho) Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Hra na body do 10 vo dvojiciach (turnaj). Strečing, natáhovacie cvičenia. Zhodnotenie hodiny.
20. hod	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Rozbehanie, rozcvičenie. Hra: Hľadanie úkrytu (úkryt= švihadlo v tvare kruhu). Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor (menenie polohy počas odbíjania: do drepu, stáť na jednej nohe, ľah na brucho) Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Hra na body do 10 vo dvojiciach (turnaj). Strečing, natáhovacie cvičenia. Zhodnotenie hodiny.

21. hod	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Rozbehanie a rozcvičenie. Dobiehanie loptičky. Kolotoč. Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky. Opičia dráha- na posilnenie dolných končatín (chodenie po lavičke, preskakovanie lavičky, preskakovanie rozloženej švédskej debny. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
22. hod	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Rozbehanie a rozcvičenie. Dobiehanie loptičky. Kolotoč. Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky. Opičia dráha- na posilnenie dolných končatín (chodenie po lavičke, preskakovanie lavičky, preskakovanie rozloženej švédskej debny. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny. Vyhodnotenie celého trojmesačného tenisového kurzu. Rozdávanie diplomov o absolvovaní.

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1. hod.	Oboznámenie sa s obsahom krúžkovej činnosti. Rozbehanie, rozcvičenie celého tela. Naháňačka vo dvojiciach. Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností. Nahadzovanie tenisovej lopty nad seba a chytanie bez dopadu na zem. Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a chytanie. Hádzanie loptičky do steny jednou rukou a následné chytanie po jednom dopade na zem. Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Štafeta s loptami. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie.
2. hod.	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností. Nahadzovanie tenisovej lopty nad seba a chytanie bez dopadu na zem. Púšťanie loptičky z vystretej paže na zem a chytanie. Hádzanie loptičky do steny jednou rukou a následné chytanie po jednom dopade na zem. Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Štafeta s loptami. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie.
3. hod	Nácvik pohybových zručností- odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. Rozbehanie, naháňačka s loptičkou. Dribling rukou- odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Súťaž skupín- podávanie lopty v sede za sebou. Opičia dráha – na posilnenie horných končatín. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing a zhodnotenie vyuč. hodiny.
4. hod	Nácvik pohybových zručností- odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. Rozbehanie, naháňačka s loptičkou. Dribling rukou- odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Súťaž skupín- podávanie lopty v sede za sebou. Opičia dráha – na posilnenie dolných končatín. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing a zhodnotenie vyuč. hodiny.
5. hod	Nácvik pohybových zručností- odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou. Rozbehanie, naháňačka „červení a čierni“, rozcvička. Odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. Súťaž skupín- kotúľanie loptičiek do terčov. Súťaž družstiev (žiak beží s loptičkou na rakete po métu, naspäť beží s loptičkou v ruke o odvdá ju ďalšiemu členovi družstva. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing a zhodnotenie .
6. hod	Nácvik základných pohybových zručností odbíjanie na rakete, o zem, o stenu s raketou tenis. loptičkou. Rozbehanie, naháňačka vo dvojiciach „ vláčik“ - dvojice žiakov stoja za sebou, držia rakety a naháňajú sa; rozcvička. Hromadná forma cvičenia: žiaci stoja ľubovoľne v ohraničenom priestore, položia si loptičku na raketu a chôdzou sa snažia vyhýbať ostatným žiakom s cieľom čo najdlhšie udržať loptičku na rakete. Súťaž: hádzanie loptičky do vedra. Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Strečing, zhodnotenie.
7. hod	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou. Rozbehanie, naháňačka v trojiciach. Rozcvička. Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenis. rakety. Nahadzovanie loptičky vo dvojiciach s jedným dopadom. Údery raketou proti stene. Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Hádzanie loptičiek do švédskych debien. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing a zhodnotenie vyuč. hodiny.
8. hod	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou. Rozbehanie, naháňačka. Rozcvička. Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenis. rakety. Nahadzovanie loptičky vo dvojiciach s jedným dopadom. Údery raketou proti stene vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky raketou (nahor, o zem). Hádzanie loptičiek do terča. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing a zhodnotenie vyuč. hodiny.
9. hod	Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. lopty raketou o zem, o stenu. Rozbehanie: Hra na rybára. Rozcvička. Striedavé driblovanie (odbíjanie) pravou a ľavou rukou. Hádzanie loptičky o stenu a následné chytanie po jednom dopade. Odbíjanie loptičky na rakete; dribling raketou. Odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku(sieť, švihadlá, žinenku). Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.

10. hod	Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. lopty raketou o zem, o stenu. Rozbehanie: Hra na hľadanie úkrytu. Rozcvička. Striedavé driblovanie (odbíjanie) pravou a ľavou rukou. Hádzanie loptičky o stenu a následné chytanie po jednom dopade. Odbíjanie loptičky na rakete; dribling raketou. Odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku (sieť, švihadlá, žinenku). Súťaž v odbíjaní vo dvojiciach. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
11. hod	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra. Rozbehanie, rozcvička. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Vyhadzovanie loptičky, drep, chytenie loptičky. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou a druhou stranou rakety nahor. Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku (sieť, lavičky, žinenku, švihadlá). Súťaž jednotlivcov- hod loptičiek na diaľku. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
12. hod	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra. Rozbehanie, rozcvička. Súťaž družstiev – člňkový beh. Vyhadzovanie loptičky, drep, chytenie loptičky. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou a druhou stranou rakety nahor. Pokus o súvislú hru medzi 2 a 4 žiakmi ponad prekážku (sieť, lavičky, žinenku, švihadlá). Súťaž jednotlivcov- hod loptičiek do kruhu. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
13. hod	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenis. loptičky na rakete a tenis. hra. Rozbehanie, rozcvička. Súťaž družstiev – podávanie loptičky cez rozkročené nohy. Vyhadzovanie loptičky, drep, chytenie loptičky. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou a druhou stranou rakety nahor. Pokus o súvislú hru medzi 2 a 4 žiakmi ponad prekážku (sieť, lavičky, žinenku, švihadlá). Súťaž jednotlivcov- hod loptičiek vyznačeného obdĺžnika. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
14. hod	Zdokonaľovanie v pohyb. zručnostiach, hádzovanie, kotúľanie a práca s tenis. loptou a raketou, odbíjanie o stenu, o zem a tenis. hry. Rozbehanie, rozcvička. Súťaž družstiev – podávanie loptičky nad hlavou. Hádzanie loptičky o stenu a obrat o 360 st. a následné chytenie loptičky. Kotúľanie loptičky vo dvojiciach; jeden z dvojice loptičku kotúľa, druhý z dvojice loptičku hádže oblúkom. Odbíjanie loptičky pri stene. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
15. hod	Zdokonaľovanie v pohyb. zručnostiach, hádzovanie, kotúľanie a práca s tenis. loptou a raketou, odbíjanie o stenu, o zem a tenis. hry. Rozbehanie, rozcvička. Súťaž družstiev – podávanie loptičky nad hlavou. Hádzanie loptičky o stenu a obrat o 360 st. a následné chytenie loptičky. Kotúľanie loptičky vo dvojiciach; jeden z dvojice loptičku kotúľa, druhý z dvojice loptičku hádže oblúkom. Odbíjanie loptičky pri stene. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
16. hod	Zdokonaľovanie v pohyb. zručností s tenis. loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností. Rozbehanie vo dvojiciach, rozcvička. Súťaž družstiev – podávanie loptičky v kruhu. Kolotoč v hádzaní loptičky (o stenu, cez lavičky, cez sieť). Striedavé odbíjanie loptičky na rakete na hor a o zem. Odbíjanie loptičky raketou pri stene. Súvislá výmena vo dvojiciach. Súťaž: nosenie loptičky. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
17. hod	Zdokonaľovanie v pohyb. zručností s tenis. loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností. Rozbehanie , rozcvička. Súťaž družstiev – podávanie loptičky v kruhu. Dribling loptičkou dľaňovou časťou ruky. Hádzanie tenis. Loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem (z voleja). Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Súťaž družstiev: v podávaní loptičky a podliezaním posledného. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
18. hod	Zdokonaľovanie v pohyb. zručností s tenis. loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností. Rozbehanie , rozcvička. Súťaž družstiev – podávanie loptičky v kruhu. Dribling loptičkou dľaňovou časťou ruky. Hádzanie tenis. Loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk. Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem (z voleja). Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Súťaž družstiev: v podávaní loptičky a podliezaním posledného. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
19. hod	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Rozbehanie, rozcvičenie. Hra: Naháňačka červený a čierny s tenisovými loptičkami. Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor (menenie polohy počas odbíjania: do drepu, stáť na jednej nohe, ľah na brucho) Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Hra na body do 10 vo dvojiciach (turnaj). Strečing, naťahovacie cvičenia. Zhodnotenie hodiny.

20. hod	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Rozbehanie, rozcvičenie. Hra: Hľadanie úkrytu (úkryt= švihadlo v tvare kruhu). Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor (menenie polohy počas odbíjania: do drepu, stáť na jednej nohe, ľah na brucho) Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Hra na body do 10 vo dvojiciach (turnaj). Strečing, naťahovacie cvičenia. Zhodnotenie hodiny.
21. hod	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Rozbehanie a rozcvičenie. Dobehanie loptičky. Kolotoč. Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky. Opičia dráha- na posilnenie dolných končatín (chodenie po lavičke, preskakovanie lavičky, preskakovanie rozloženej švédskej debny. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny.
22. hod	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Rozbehanie a rozcvičenie. Dobehanie loptičky. Kolotoč. Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky. Opičia dráha- na posilnenie dolných končatín (chodenie po lavičke, preskakovanie lavičky, preskakovanie rozloženej švédskej debny. Uvoľnenie, strečing, zhodnotenie vyuč. hodiny. Vyhodnotenie celého trojmesačného tenisového kurzu. Rozdávanie diplomov o absolvovaní.