

### Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	STZ
Názov a sídlo školy:	ZŠ pri ZEŠ Liptovský Mikuláš
Popis pohybových aktivít:	podľa metodický materiál Tenis do škôl I, II
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	Ing. Ján Fiačan

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	14.5.2012	16.5.2012	21.5.2012	23.5.2012	28.5.2012	30.5.2012	4.6.2012	6.6.2012	11.6.2012	14.6.2012	18.6.2012	20.6.2012	25.6.2012	27.6.2012	10.9.2012	12.9.2012	17.9.2012	19.9.2012	24.9.2012	26.9.2012	1.10.2012	3.10.2012									
Miesto	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	dvor školy	dvor školy	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ	telocvična ZŠ									
Čas	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30									

#### Mená a priezviská inštruktorov:

Ing. Ján Fiačan	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													



1	Získovanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek
2	Nácvik pohybových zručností- odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej loptya prácas raketou
3	Nácvik základných tenisových zručností, odbíjanie loptičky o zem, na rakete o stenu s tenisovou raketou a loptičkou
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou raketou a loptičkoi
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností, odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis. Loptičky raketou o zem, stenu
6	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach hádzanie, kotúľanie a práca s tenisovou loptou a raketou
7	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach hádzanie, kotúľanie a práca s tenisovou loptou a raketou, odbíjanie o stenu o zem a tenisová hra
8	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach hádzanie, kotúľanie a práca s tenisovou loptou a raketou, rozvoj rýchlostných schopností
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenis. loptou , chytanie, hádzanie, tenisová hra
10	Zdokonaľovanie pohybovej zručnosti, oko-ruka-lopta, odrážanie tenis. lopty na rakete, tenisová hra

11	Ddokonaľovanie základných tenisových zručností - odrazy loptičky
12	Ddokonaľovanie základných tenisových zručností - odrazy loptičky z forhendovej strany
13	Ddokonaľovanie základných tenisových zručností - odrazy loptičky z bekendovej strany
14	Ddokonaľovanie základných tenisových zručností - odrazy loptičky z forhendovej strany
15	Zdokonaľovanie pohybových zručností, odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenis.loptičky raketou o zem, stenu
16	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností - odrazy loptičky z bekendovej strany
17	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností - nadhody loptičky pri podaní
18	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností - pohyby rakety pri podaní
19	Zdokonaľovanie tenisových zručností + nácvik forhendového úderu
20	Zdokonaľovanie tenisových zručností + nácvik bekendového úderu

21	Zdokonaľovanie tenisových zručností + nácvik forhendového voleja
22	Zdokonaľovanie tenisových zručností + nácvik bekendového voleja