

Plán činnosti zájmového kroužku: **Stolní tenis pro seniory**
Školní rok: **2025/2026**
Vedoucí zájmového kroužku: **Šindelářová**
Datum / hodina schůzky: **úterý 8:30 – 11:00**
Charakteristika: Pracuje s klienty nad 55 let prostřednictvím pravidelné činnosti.

Výchovně vzdělávací cíl: Osvojení si základních znalostí a dovedností stolního tenisu — pravidla, základní údery, technika úderů.
Umožnit pohyb, zábavu a udržet dobrou fyzickou kondici.

Obsah činnosti: pohybová technika (hráčský střeh, práce nohou, rukou, trupu a pánve)
úderová technika (podání, příjem, forhend, bekhend) pravidla (historie dvouhra, čtyřhra) tělesná příprava (rychlost, obratnost, pohyblivost, koordinace)

Očekávané výstupy: Rozcvičení a rozcvičení před zápasem dle věku zvládnutí základních úderů a jejich použití v zápase zvládnutí rozhodování zápasů.

Metody a formy: Výklad, hra, praktické činnosti, schůzka, ukázka, průpravné cvičení, průpravná hra.

Klíčové kompetence: Klient rozšiřuje schopnost komunikace, spolupráce
Naučí se základům stolního tenisu
Dokáže dodržet bezpečnost v tělocvičně a respektuje pokyny vedoucího zájmového útvaru a ostatní účastníky kroužku.

Kroužek Stolní tenis pro seniory pracuje s klienty nad 55 let prostřednictvím pravidelné činnosti.

Šindelářová

