





**Popis vykonávaných činností:**

<b>Poradové číslo aktivity</b>	<b>Popis vykonávaných činnosti</b>
1	Úvodná hodina
2	Základné údery
3	Podanie a príjem
4	Hra v dvojiciach
5	Pravidlá tenisu, kondičné cvičenia
6	Forhendové a bekhendové údery
7	Kondičné cvičenia, hra v dvojiciach
8	Jednoduché hry s výmenou miest

9	Jednoduché hry s tenisovými raketami
10	Kondičná príprava. Hry na postreh v dvojiciach a trojiciach
11	Bekhendové a forhendové údery-nácvik
12	Hry vo dvojiciach a trojiciach s výmenou miest
13	Podanie a príjem - nácvik
14	Forhend a bekend- hra v skupinách
15	Hra vo dvojiciach, nácvik volejov
16	Hra na sieti - volej
17	Hra podľa zjednodušených pravidiel
18	Bekhendové a forhendové údery-nácvik

19	Podanie a príjem - nácvik
20	Hry vo dvojiciach a trojiciach s výmenou miest
21	Hra v skupinách s výmenou miest
22	Záverečné vyhodnotenie





**Popis vykonávaných činností:**

<b>Poradové číslo aktivity</b>	<b>Popis vykonávaných činnosti</b>
1	Úvodná hodina
2	Základné údery
3	Podanie a príjem
4	Hra v dvojiciach
5	Pravidlá tenisu, kondičné cvičenia
6	Forhendové a bekhendové údery
7	Kondičné cvičenia, hra v dvojiciach
8	Jednoduché hry s výmenou miest

9	Jednoduché hry s tenisovými raketami
10	Kondičná príprava. Hry na postreh v dvojiciach a trojiciach
11	Bekhendové a forhendové údery-nácvik
12	Hry vo dvojiciach a trojiciach s výmenou miest
13	Forhend a bekend- hra v skupinách
14	Podanie a príjem - nácvik
15	Hra vo dvojiciach, nácvik volejov
16	Hra na sieti - volej
17	Hra podľa zjednodušených pravidiel
18	Bekhendové a forhendové údery-nácvik

19	Podanie a príjem - nácvik
20	Hry vo dvojiciach a trojiciach s výmenou miest
21	Hra v skupinách s výmenou miest
22	Záverečné vyhodnotenie