

PROGRAM PÓŁKOLONII 2024
TURNUS 3

| Poniedziałek 08.07.2024 | |
|--------------------------------|--|
| 7:30 - 9:00 | Zbiórka (gry i zabawy) |
| 9:00 - 10:30 | Przywitanie uczestników, przedstawienie ogólnego i sportowego planu półkolonii. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach. Integracja grupy poprzez gry i zabawy sportowe. |
| 10:30 - 11:00 | Śniadanie Kanapki z pieczywa pszennego, szynka, ser żółty, masło, jogurty lub owoce, woda, herbata |
| 11:00 - 13:00 | Zajęcia tenisowe – zapoznanie się (oswojenie) ze sprzętem tenisowym, gra z samym sobą po koźle, z powietrza - wolej, wprowadzenie piłki do gry – serwis. Utrzymanie wymiany, punkt trafienia, równowaga, opanowanie chwytów. |
| 13:00 - 14:00 | Obiad i przerwa Kotlet mielony, surówka z marchewki/mizeria, ziemniaki, woda |
| 14:00 - 16:00 | Zajęcia tenisowe – gry uproszczone i taktyczne doskonalące nabyte wcześniej umiejętności. Podstawy koncentracji na zadaniu, jedna czynność w danym czasie. |
| Wtorek 09.07.2024 | |
| 7:30 - 9:00 | Zbiórka (gry i zabawy) |
| 9:00 - 10:30 | Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami tenisa – zabawy ożywiające, rzutne, skocznościowe, szybkościowe. Współzawodnictwo indywidualne w parach i drużynach. Umiejętność współpracy w grupie, z partnerem podczas ćwiczeń. |
| 10:30 - 11:00 | Śniadanie Kanapki z pieczywa pszennego, szynka, ser żółty, masło, jogurty lub owoce, woda, herbata |
| 11:00 - 13:15 | Warsztaty/wyjście 11:00 – wyjazd z kortów 11:30 – wyjście do Galerii Sztuki Współczesnej 13:15 – powrót na korty |
| 13:30-14:30 | Obiad i przerwa Naleśniki z białym serem na słodko lub z dżemem truskawkowym i polewą truskawkową, woda |
| 14:30 - 16:00 | Zajęcia tenisowe – gra w hokejo-tenisa, forhend i bekhend po podłożu (toczenie), utrzymanie wymiany, wprowadzenie przeciwnika w ruch (gonienie), pozycja wyjściowa, naskok. Doskonalenie umiejętności poruszania się po korcie różnymi technikami i w różnych kierunkach, w tym: startu, zatrzymania się, zmiany kierunku biegu. |
| Środa 10.07.2024 | |
| 7:30 - 9:00 | Zbiórka (gry i zabawy) |
| 9:00 - 10:30 | Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami tenisa - zabawy ożywiające, rzutne, skocznościowe, szybkościowe. Współzawodnictwo indywidualne w parach i drużynach. |
| 10:30 - 11:00 | Śniadanie Kanapki z pieczywa pszennego, szynka, ser żółty, masło, jogurty lub owoce, woda, herbata |

| | |
|----------------------------|--|
| 11:00 - 13:30 | Warsztaty/wyjście 11:00 – wyjazd z kortów 11:30 – przejażdżki konne / Stajnia Karczów 13:00 – Powrót na korty |
| 13:30 - 14:30 | Obiad i przerwa Kotlet schabowy, surówka z marchewki/mizeria, frytki, woda, grill / ognisko z kiełbaskami - uzależnione od warunków atmosferycznych |
| 14:30 - 16:00 | Zajęcia tenisowe - gra z partnerem bez siatki i przez siatkę. Prosty forhend, bekhend, wolej, serwis i smecz. Utrzymanie pozycji na korcie, ustawieniem się do piłki, zachowanie równowagi przed uderzeniem. |
| Czwartek 11.07.2024 | |
| 7:30 - 9:00 | Zbiórka (gry i zabawy) |
| 9:00 - 10:30 | Rozgrzewka i ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami tenisa – zabawy ożywiające, rzutne, skocznościowe, szybkościowe. Współzawodnictwo indywidualne w parach i drużynach. |
| 10:30 - 11:00 | Śniadanie Kanapki z pieczywa pszennego, szynka, ser żółty, masło, jogurty lub owoce, woda, herbata |
| 11:00 - 13:00 | Warsztaty/wyjście 11:00 – wyjazd z kortów 11:30 – wyjście do kina 13:15 – powrót na korty |
| 13:30 - 14:30 | Obiad i przerwa Pierogi ruskie lub z mięsem z śmietaną, woda |
| 14:30 - 16:00 | Zajęcia tenisowe - utrzymanie piłki w grze, użycie presji serwisu i returnu. Zmuszenie przeciwnika do biegania, kierowanie piłki w określonym kierunku lewo-prawo, długo-krótka. Wyczucie odległości do piłki, dochodzenie do siatki. Zastosowanie zdobytych umiejętności w czasie turnieju. |
| Piątek 12.07.2024 | |
| 7:30 - 9:00 | Zbiórka (gry i zabawy) |
| 9:00 - 10:30 | Rozgrzewka przedmeczowa ogólna i specjalistyczna przed turniejem. |
| 10:30 - 11:00 | Śniadanie Kanapki z pieczywa pszennego, szynka, ser żółty, masło, jogurty lub owoce, woda, herbata |
| 11:00 - 13:00 | Turniej tenisowy lub mini olimpiada sportowa dla młodszych uczestników |
| 13:00 - 14:00 | Obiad i przerwa Pizza (Margherita lub z szynką), grill (w zależności od warunków pogodowych) |
| 14:00 - 16:00 | Zdobywanie sprawności tenisowych. Zabawa mająca na celu sprawdzenie czego młody zawodnik się nauczył. Przeprowadzona w formie konkursu. |

*Program półkolonii może ulec zmianie, uzależniony jest od warunków atmosferycznych.