

**PROGRAM PÓLKOLONII ZIMOWYCH 2025**  
**TURNUS 1**

<b>Poniedziałek 03.02.2025</b>	
7:30 - 9:00	<b>Zbiórka ( gry i zabawy)</b>
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	<b>Śniadanie</b> Kanałki 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	<b>Obiad i przerwa</b> 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.
<b>Wtorek 04.02.2025</b>	
7:30 - 9:00	<b>Zbiórka ( gry i zabawy)</b>
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	<b>Śniadanie</b> Kanałki z pieczywa pszennego, szynka, ser żółty, masło, jogurty lub owoce, woda, herbata
11:00 - 13:15	<b>Warsztaty/wyjście</b> 11:00 – wyjazd z kortów 11:30 – lodowisko 13:15 – powrót na korty
13:30-14:30	<b>Obiad i przerwa</b> 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.
<b>Środa 05.02.2025</b>	
7:30 - 9:00	<b>Zbiórka ( gry i zabawy)</b>
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	<b>Śniadanie</b> Kanałki z pieczywa pszennego, szynka, ser żółty, masło, jogurty lub owoce, woda, herbata

11:00 - 13:30	<b>Warsztaty/wyjście</b> 11:00 – wyjazd z kortów 11:30 – kino 13:30 – powrót na korty
13:30 - 14:30	<b>Obiad i przerwa</b> Kotlet schabowy, surówka z marchewki/mizeria, frytki, woda
14:30 - 16:00	Zajęcia tenisowe - gra z partnerem bez siatki i przez siatkę. Prosty forhend, bekhend, woleje, serwis i smecz. Utrzymanie pozycji na korcie, ustawieniem się do piłki, zachowanie równowagi przed uderzeniem.
<b>Czwartek 06.02.2025</b>	
7:30 - 9:00	<b>Zbiórka ( gry i zabawy)</b>
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	<b>Śniadanie</b> Kanapki z pieczywa pszennego, szynka, ser żółty, masło, jogurty lub owoce, woda, herbata
11:00 - 13:30	<b>Warsztaty/wyjście</b> 11:00 – wyjazd z kortów 11:30 – Muzeum Polskiej Piosenki 13:30 – powrót na korty
13:30 - 14:30	<b>Obiad i przerwa</b> Pierogi ruskie lub z mięsem ze 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-krótco. Wycucie odległości do piłki, dochodzenie do siatki. Zastosowanie zdobytych umiejętności w czasie turnieju.
<b>Piątek 07.02.2025</b>	
7:30 - 9:00	<b>Zbiórka ( gry i zabawy)</b>
9:00 - 10:30	Rozgrzewka przedmeczowa ogólna i specjalistyczna przed turniejem.
10:30 - 11:00	<b>Śniadanie</b> 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	<b>Obiad i przerwa</b> 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.