PROGRAM PÓŁKOLONII 2025
TURNUS 3

Poniedziałek 14.07.2025	
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 15.07.2025	
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 – **Narodowy Bank Polski (warsztaty)** 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 16.07.2025	
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 – **Kręgle** 13:30 – powrót na korty
13:30 - 14:30	**Obiad i przerwa** 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.
Czwartek 17.07.2025	
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 – **Basen** 13:30 – powrót na korty
13:30 - 14:30	**Obiad i przerwa** 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-krótko. Wyczucie odległości do piłki, dochodzenie do siatki. Zastosowanie zdobytych umiejętności w czasie turnieju.
Piątek 18.07.2025	
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)
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.