

PROGRAM PÓŁKOLONII LETNICH 2026

TURNUS 5
27.07-31.07.2026r

Poniedziałek 27.07.2026r.

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 28.07.2026r.

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 – Basen 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 29.07.2026r.

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	Trening tenisowy – doskonalenie uderzeń Ćwiczenia forehandu i backhandu, nauka kontroli kierunku i siły uderzenia.
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 30.07.2026r.

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 – Odkocznia 13:30 – 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-krótco. Wyczucie odległości do piłki, dochodzenie do siatki. Zastosowanie zdobytych umiejętności w czasie turnieju.

Piątek 31.07.2026r.

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.

*Harmonogram może ulec zmianie