

Harmonogram zajęć sportowych - Lipiec 2024 – 60 godzin

Tydzień 1 (3-6 lipca) – 12 godzin

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Grupa wiekowa
Środa	11:00-12.30	Gry i zabawy ruchowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Środa	12:30-14:00	Piłka nożna	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Czwartek	11:00-12.30	Gry i zabawy zespołowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Czwartek	12:30-14:00	Koszykówka	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Piątek	11:00-12.30	Gry i zabawy ruchowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Piątek	12:30-14:00	Siatkówka	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Sobota	11:00-12.30	Gry i zabawy zespołowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Sobota	12:30-14:00	Lekkoatletyka	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym

Tydzień 2 (8-13 lipca) – 15 godzin

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Grupa wiekowa
Poniedziałek	11:00-12.30	Gry i zabawy ruchowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Poniedziałek	12:30-14:00	Lekkoatletyka	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Wtorek	11:00-12.30	Gry i zabawy zespołowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Wtorek	12:30-14:00	Tenis ziemny	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Środa	11:00-12.30	Gry i zabawy ruchowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Środa	12:30-14:00	Piłka nożna	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Czwartek	11:00-12.30	Gry i zabawy zespołowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Czwartek	12:30-14:00	Koszykówka	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Piątek	11:00-12.30	Gry i zabawy ruchowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Piątek	12:30-14:00	Siatkówka	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym

Tydzień 3 (15-18 lipca) – 12 godzin

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Grupa wiekowa
Poniedziałek	11:00-12.30	Gry i zabawy ruchowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Poniedziałek	12:30-14:00	Lekkoatletyka	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Wtorek	11:00-12.30	Gry i zabawy zespołowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Wtorek	12:30-14:00	Tenis ziemny	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym

Środa	11:00-12.30	Gry i zabawy ruchowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Środa	12:30-14:00	Piłka nożna	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Czwartek	11:00-12.30	Gry i zabawy zespołowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Czwartek	12:30-14:00	Koszykówka	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym

Tydzień 4 (24-27 lipca) – 12 godzin

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Grupa wiekowa
Środa	11:00-12.30	Gry i zabawy ruchowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Środa	12:30-14:00	Piłka nożna	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Czwartek	11:00-12.30	Gry i zabawy zespołowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Czwartek	12:30-14:00	Koszykówka	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Piątek	11:00-12.30	Gry i zabawy ruchowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Piątek	12:30-14:00	Siatkówka	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Sobota	11:00-12.30	Gry i zabawy zespołowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Sobota	12:30-14:00	Lekkoatletyka	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym

Tydzień 5 (29-31 lipca) – 9 godzin

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Grupa wiekowa
Poniedziałek	11:00-12.30	Gry i zabawy ruchowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Poniedziałek	12:30-14:00	Lekkoatletyka	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Wtorek	11:00-12.30	Gry i zabawy zespołowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Wtorek	12:30-14:00	Tenis ziemny	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Środa	11:00-12.30	Gry i zabawy ruchowe	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym
Środa	12:30-14:00	Piłka nożna	Dzieci i młodzież w wieku szkolnym

Opis zajęć:

1. ****Piłka nożna**** - Treningi techniki, taktyki oraz mecze kontrolne.
2. ****Koszykówka**** - Ćwiczenia techniczne, gra zespołowa oraz mini-turnieje.
3. ****Tenis ziemny**** - Nauka podstawowych uderzeń, serwisu i rozgrywanie meczów.
4. ****Siatkówka**** - Treningi techniki, gra zespołowa oraz turnieje.
5. ****Lekkoatletyka**** - Biegi, skoki oraz rzuty w różnych konkurencjach.

6. **Gry i zabawy ruchowe** - Zabawy integracyjne i ruchowe, takie jak wyścigi, skoki przez skakankę, biegi z przeszkodami.

7. **Gry i zabawy zespołowe** - Zabawy grupowe, takie jak dwa ognie, zbijak, berek.