

**PROGRAM ZAJĘĆ REKREACYJNO-SPORTOWYCH[[1]](#footnote-1) LATO z KS ARENA ‘2018
ODBYWAJĄCYCH SIĘ W HALI SPORTOWEJ
PMOS BUSKO-ZDRÓJ**

# Program został opracowany w składzie:

Grzegorz Owsiński

****

Busko-Zdrój 2018

**13.08.2018r. – poniedziałek**

9:00 – 12:00 – ćwiczenia rekreacyjno-sportowe na siłowni;

11:00 – 14:00 – tenis stołowy – ustawienie przy stole i chwyt rakietki.

**14.08.2018r. – wtorek**

9:00 – 12:00 – ćwiczenia rekreacyjno-sportowe na siłowni;

11:00 – 14:00 – tenis stołowy - doskonalenie elementów techniki gry – odbicie piłeczki sposobem forehand i backhand.

**15.08.2018r. – środa**

9:00 – 12:00 – ćwiczenia rekreacyjno-sportowe na siłowni;

11:00 – 14:00 – turniej tenisa stołowego – zapoznanie z organizacją zawodów.

**16.08.2018r. – czwartek**

9:00 – 12:00 – ćwiczenia rekreacyjno-sportowe na siłowni;

11:00 – 14:00 – tenis stołowy - doskonalenie elementów techniki gry w formie gier podwójnych.

**17.08.2018r. – piątek**

9:00 – 12:00 – ćwiczenia rekreacyjno-sportowe na siłowni;

11:00 – 14:00 – tenis stołowy - doskonalenie elementów techniki gry w formie gier pojedynczych i podwójnych.

Ze względu na problemy techniczne z nawierzchnią hali sportowej,

zajęcia odbywać się będą w siłowni i na holu głównym (tenis stołowy).

.

**20.08.2018r. – poniedziałek**

9:00 – 12:00 – ćwiczenia rekreacyjno-sportowe na siłowni;

11:00 – 12:30 – zagrywka sposobem dolnym i tenisowa w piłce siatkowej;

12:30 – 14:00 – piłka nożna halowa – gra szkolna z uwzględnieniem poznanych elementów techniki gry;

11:00 – 14:00 – tenis stołowy - doskonalenie elementów techniki gry - atak i obrona.

**21.08.2018r. – wtorek**

9:00 – 12:00 – ćwiczenia rekreacyjno-sportowe na siłowni;

11:00 – 12:30 – wystawa do ataku i blok w piłce siatkowej;

12:30 – 14:00 – piłka nożna halowa – uderzenie piłki głową;

11:00 – 14:00 – Otwarty Turniej Tenisa Stołowego dla Dzieci i Młodzieży.

**22.08.2018r. – środa**

9:00 – 12:00 – ćwiczenia rekreacyjno-sportowe na siłowni;

11:00 – 12:30 – gra szkolna w piłkę siatkową z uwzględnieniem poznanych elementów techniki gry;

12:30 – 14:00 – piłka nożna halowa – prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy i strzał do bramki;

**23.08.2018r. – czwartek**

9:00 – 12:00 – ćwiczenia rekreacyjno-sportowe na siłowni;

11:00 – 14:00 – Halowy Otwarty Turniej Piłki Nożnej dla Dzieci i Młodzieży;

**24.08.2018r. – piątek**

9:00 – 12:00 – ćwiczenia rekreacyjno-sportowe na siłowni;

11:00 – 14:00 – Otwarty Turniej Piłki Siatkowej dla Dzieci i Młodzieży;

**Uwagi organizacyjne:**

\* W przypadku małej ilości uczestników organizator zastrzega sobie możliwość zmiany rodzaju i tematyki zajęć.

\*\* Uczestnicy zajęć mogą zgłaszać swoje propozycje odnośnie rodzaju i tematyki zajęć, które mogą być uwzględnione przez organizatora.

**WSZYSTKIE ZAJĘCIA ORAZ IMPREZY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY,
ORGANIZOWANE PRZEZ KS ARENA BUSKO
W OKRESIE WAKACJI, SĄ NIEODPŁATNE**

1. Zadanie pod nazwą *„Organizacja zajęć sportowych dla dzieci i młodzieży w okresie wakacji”* jest współfinansowana przez Powiat Buski [↑](#footnote-ref-1)