

PROGRAM MINUTOWY „BEZPIECZNYCH WAKACJI Z ORLIKIEM” W OKRESIE FERII LETNICH W LIPCU I SIERPNIU W SADKACH

Dyscyplina sportu	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Siatkówka	Nauczanie odbicia oburącz górnego i dolnego, zagrywki dolnej 11.00-12.00		Nauczanie odbicia oburącz górnego, dolnego w przód i w tył z nad głowy 12.30-13.30		Nauczanie przyjęć, odbić sposobem oburącz dolnym, górnym, gra uproszczona 1x1,2x2 13.45-14.30
Koszykówka	Nauczanie podania oburącz sprzed klatki piersiowej, kozłowania rzutów do kosza 12.15-13.15			Nauczanie kozłowania LR, PR w miejscu, marszu i biegu, rzutów na kosz 11.00-12.00	
Piłka nożna	Nauczanie techniki podań, przyjęć piłki w parach, strzałów na bramkę ,przepisy gry 13.15-14.30		Nauczanie techniki podań, Przyjęć piłki na klatkę piersiową, strzałów w marszu i biegu 11.00-12.30		Nauczanie przyjęć, podań, dryblingu, uderzeń na bramkę 11.00-12.30
Piłka ręczna		Nauczanie podań w parach, trójkach, rzutu 11.00-12.00			Nauczanie podań chwytów,” piłka graniczna” 12.45-13.45
Tenis ziemny		Nauczanie odbicia piłki rakieta 12.00-13.00	Nauczanie serwisu, przyjęć i odbić piłki 13.30-14.30	Nauczanie przyjęcia, przebicia piłki serwisu 12.00-13.00	
Kometka		Nauczanie odbicia lotki ,serwisu, przepisów gry 13.00-14.30		Nauczanie odbicia i przebicia kierunkowego lotki, 13.00-14.00	
Zajęcia usprawniające dla osób z nadwagą i zaniżonej sprawności fizycznej- x	Codziennie od godz. 17-18.00				

x- realizacja programu może zostać uzupełniona przez inne dyscypliny sportowe w zależności od zainteresowań uczestników