

„Ferie w ruchu” 12-23 luty 2018r.

Szczegółowy plan zajęć – harmonogram „Ferie w ruchu”

Data	Zajęcia	Miejsce
Poniedziałek 12.02 Godz.11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo-histeryczne</i>	– Rozpoczęcie „Ferii w ruchu”, zapoznanie się uczestników i przedstawienie programu zajęć – działania organizacyjne - zapoznanie uczestników z regulaminami i zasadami uczestniczenia w zajęciach – pokaz multimedialny - profilaktyczny – średniowieczne zabawy integracyjne i profilaktyczne	Sala konferencyjna, sala fitness
Godz.13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	– pokaz multimedialny – integracyjne zabawy z piłkami – pokaz ćwiczeń ze wstążką gimnastyczną,	Sala konferencyjna, sala fitness
Wtorek 13.02 Godz.11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo-histeryczne</i>	– pokazy rekwizytów i elementów uzbrojenia łucznika, – ćwiczenia i kształtowanie odpowiednich postaw – zabawy integracyjne – średniowieczne - „unihokej”	Sala konferencyjna, sala fitness, boisko płyta główna hali (1 sektor)
Godz.13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	– zabawy z piłkami i pomponami czirliderek – taniec i ćwiczenia ze wstążką,	Sala fitness, (hala 1 sektor)
Środa 14.02 Godz.11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo-histeryczne</i>	– Gry i zabawy sportowe- średniowieczne – ćwiczenia z mieczami piankowymi – Ferie w ruchu – dziewczęta 1 sektor	Sala konferencyjna, sala fitness, boisko płyta główna hali (1 sektor)
Godz.13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	– Ferie w ruchu ze wstążką , układy ze wstążką i pomponami – ćwiczenia na hali	Hala (1 sektor)
Czwartek 15.02 Godz.11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo-histeryczne</i>	– Pokaz i ćwiczenia kondycyjne dla łucznika – Nauka postawy i techniki strzelania – Gry zespołowe- średniowieczne	Sala fitness
Godz.13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	– Ćwiczenia i zabawy ruchowe – Układy z pomponami i wstążką	Sala fitness
Piątek 16.02 Godz.11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo-histeryczne</i>	– pokaz szkoleniowy, – ćwiczenia na hali, – Sport w „wydaniu średniowiecznym”	Sala konferencyjna, Hala- sala fitness, boisko płyta główna hali (1 sektor)
Godz.13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	– zabawy z piłkami i pomponami czirliderek – taniec i ćwiczenia ze wstążką,	

Data	Zajęcia	Miejsce
Poniedziałek 19.02 Godz.11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo-histeryczne</i>	Średniowieczne zabawy integracyjne i profilaktyczne ćwiczenia woja, „średniowieczny unihokej”	Sala konferencyjna , sala fitness, boisko płyta główna hali (1 sektor)
Godz.13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	Integracyjne zabawy z piłkami, ćwiczenia ruchowe ze wstążką gimnastyczną	Sala konferencyjna, sala fitness
Wtorek 20.02 Godz.11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo-profilaktyczne</i>	Zajęcia JKD przybliżenie postaci twórcy JKD Bruce’a Lee i roli Fundacji jego imienia w działaniach na rzecz dzieci i młodzieży Podstawy samoobrony i odpowiedniego zachowania trening podstawowy; rozgrzewka - pozycja neutralna - pozycja walki - kontrola dystansu - trening szybkości percepcji	Sala konferencyjna, Hala- sala fitness, boisko płyta główna hali (1 sektor)
Godz.13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	Zabawy z piłkami i pomponami czirliderek, taniec i ćwiczenia ze wstążką.	Sala fitness, hala (1 sektor)
Środa 21.02 Godz.11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ <i>Zajęcia sportowe</i>	Przybliżenie sztuk walk, które wpłynęły na Bruce’a Lee przy tworzeniu JKD. Rozgrzewka Powtórka zajęć z dnia poprzedniego	Sala konferencyjna, sala fitness, boisko płyta główna hali (1 sektor)
Godz.13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	Ćwiczenia i zabawy z piłkami, ćwiczenia ruchowe ze wstążką gimnastyczną	Hala- boisko płyta główna (1 sektor)
Czwartek 22.02 Godz.11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ <i>Zajęcia sportowe</i>	Pokaz szkoleniowy, JKD uniwersalna sztuka walki – wybrane elementy z innych sztuk walki – porównanie. Powtórka z dnia 21.02.2018 r. - obrona przed chwytami - obrona przed sprowadzeniami do parteru - oswobodzenia z chwytów i kłinczu - obrona w bliskim dystansie	
Godz.13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	Układy i ćwiczenia z rekwizytami, w tym ze wstążką i piłką	Sala fitness
Piątek 23.02 Godz.11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo-profilaktyczne</i>	Trening JKD, nauka poruszania się, trening szybkości reakcji, podsumowanie zajęć i prelekcja profilaktyczna. Zakończenie ferii i rozdanie pamiątkowych certyfikatów.	Sala konferencyjna, sala fitness, boisko płyta główna hali (1 sektor)
Godz.13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	Pokazy ćwiczeń i układów ze wstążką i pomponami. Zakończenie Ferii i rozdanie pamiątkowych certyfikatów.	Sala fitness

Miejsce prowadzenia zajęć oraz harmonogram może ulec zmianie ze względu na wiek lub/i liczbę uczestników oraz inne nieprzewidziane okoliczności.

opracowanie i prowadzenie zajęć: Julita Mazanowska-Papis, Michał Czapla, Bartosz Kaniewski

OSiR w Brodnicy

Tel. (48) 56 49 13 440
Faks (48) 56 4913 441

ul. Królowej Jadwigi 1
87-300 Brodnica

www.osirbrodnica.pl
sekretariat@osirbrodnica.pl

