

„Ferie w ruchu” 12–23 luty 2018r.

Szczegółowy plan zajęć – harmonogram „Ferie w ruchu”

Data	Zajęcia	Miejsce
Poniedziałek 12.02 Godz.11⁰⁰-13⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo- historyczne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – 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.13⁰⁰-14⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – pokaz multimedialny – integracyjne zabawy z piłkami – pokaz ćwiczeń ze wstążką gimnastyczną, 	Sala konferencyjna, sala fitness
Wtorek 13.02 Godz.11⁰⁰-13⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo- historyczne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – pokazy rekwizytów i elementów uzbrojenia łuczника, – ćwiczenia i kształtowanie odpowiednich postaw – zabawy integracyjne – średniowieczne - „unihokej” 	Sala konferencyjna, sala fitness, boisko płyta główna hali (1 sektor)
Godz.13⁰⁰-14⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – zabawy z piłkami i pomponami czirliderek – taniec i ćwiczenia ze wstążką, 	Sala fitness, (hala 1 sektor)
Środa 14.02 Godz.11⁰⁰-13⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo- historyczne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – 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.13⁰⁰-14⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Ferie w ruchu ze wstążką , układy ze wstążką i pomponami – ćwiczenia na hali 	hala (1 sektor)
Czwartek 15.02 Godz.11⁰⁰-13⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo- historyczne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Pokaz i ćwiczenia kondycyjne dla łuczника – Nauka postawy i techniki strzelania – Gry zespołowe- średniowieczne 	Sala fitness
Godz.13⁰⁰-14⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Ćwiczenia i zabawy ruchowe – Układy z pomponami i wstążką 	Sala fitness
Piątek 16.02 Godz.11⁰⁰-13⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo- historyczne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – pokaz szkoleniowy, – ćwiczenia na hali, – Sport w „wydaniu średniowiecznym” 	Sala konferencyjna, Hala- sala fitness, boisko płyta główna hali (1 sektor)

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



Godz.13⁰⁰-14⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – zabawy z piłkami i pomponami czirliderek – taniec i ćwiczenia ze wstążką, 	
---------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

II tydzień Ferii

Data	Zajęcia	Miejsce
Poniedziałek 19.02 Godz.11⁰⁰-13⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo-histeryczne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – średniowieczne zabawy integracyjne i profilaktyczne – ćwiczenia woja, „średniowieczny unihokej” 	Sala konferencyjna , sala fitness boisko płyta główna hali (1 sektor)
Godz.13⁰⁰-14⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – integracyjne zabawy z piłkami – ćwiczenia ruchowe ze wstążką gimnastyczną, 	Sala konferencyjna, sala fitness
Wtorek 20.02 Godz.11⁰⁰-13⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo-profilaktyczne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – zajęcia JKD przybliżenie postaci twórcy JKD Bruce’a Lee i roli Fundacji jego imienia w działaniach na rzecz dzieci i młodzieży <p>Podstawy samoobrony i odpowiedniego zachowania trening podstawowy; rozgrzewka</p> <ul style="list-style-type: none"> -pozycja neutralna -pozycja walki -kontrola dystansu -trening szybkości percepcji 	Sala konferencyjna, Hala- sala fitness, boisko płyta główna hali (1 sektor)
Godz.13⁰⁰-14⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – zabawy z piłkami i pomponami czirliderek – taniec i ćwiczenia ze wstążką, 	Sala fitness, hala (1 sektor)
Środa 21.02 Godz.11⁰⁰-13⁰⁰ <i>Zajęcia sportowe</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Przybliżenie sztuk walk, które wpłynęły na Bruce’a Lee przy tworzeniu JKD <p>Rozgrzewka Powtórka zajęć z dnia poprzedniego</p>	Sala konferencyjna, sala fitness, boisko płyta główna hali (1 sektor)
Godz.13⁰⁰-14⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia i zabawy z piłkami – ćwiczenia ruchowe ze wstążką gimnastyczną, 	Hala- boisko płyta główna (1 sektor)
Czwartek 22.02 Godz.11⁰⁰-13⁰⁰ <i>Zajęcia sportowe</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Pokaz szkoleniowy , JKD uniwersalna sztuka walki – wybrane elementy z innych sztuk walki - porównanie <p>Powtórka z dnia 21.02</p> <ul style="list-style-type: none"> - obrona przed chwytami - obrona przed sprowadzeniami do parteru - oswobodzenia z chwytów i klinczu - obrona w bliskim dystansie 	
Godz.13⁰⁰-14⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Układy i ćwiczenia z rekwizytami w tym ze wstążką i piłką 	Sala fitness
Piątek 23.02 Godz.11⁰⁰-13⁰⁰ <i>Zajęcia sportowo-profilaktyczne</i>	<ul style="list-style-type: none"> – 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)

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



Godz.13⁰⁰-14⁰⁰ <i>zajęcia rekreacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none">– 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

