

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

KWIECIEŃ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr. 119
Trener:	Paweł Nowak

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-04-01	2017-04-02
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-03	2017-04-04	2017-04-05	2017-04-06	2017-04-07	2017-04-08	2017-04-09
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

godz: 16:30-18:30 /
KL. I - IV / Rozgrzewka
/ Siatkarskie gry i
zabawy / Praca nad
koordynacją ruchową

godz: 16:30-18:30 /
KL. I - IV / Rozgrzewka
/ Praca nad odbiciami /
Mini-gry.

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-10	2017-04-11	2017-04-12	2017-04-13	2017-04-14	2017-04-15	2017-04-16
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Ćwiczenia ogólnorozwojowe / Poruszanie się po boisku		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Zabawy z piłkami / Mini-gry.		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-17	2017-04-18	2017-04-19	2017-04-20	2017-04-21	2017-04-22	2017-04-23
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Gry i zabawy poprawiające koordynację ruchową / Doskonalenie odbicia "palcami"		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Gry i zabawy poprawiające koordynację ruchową / Doskonalenie odbicia "dolem"		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-24	2017-04-25	2017-04-26	2017-04-27	2017-04-28	2017-04-29	2017-04-30
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka		
18:00			/ Praca nad kontrolą piłki / Mini-gry.		/ Doskonalenie odbić / Zabawy z piłkami.		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							