

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój Trener"

KWIECIEŃ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 100
Animator:	Barbara Barzycka

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						1.04.2017	2.04.2017
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
	3.04.2017	4.04.2017	5.04.2017	6.04.2017	7.04.2017	8.04.2017	9.04.2017
09:00						PILKA	
09:30						NOŻNA gry i	
10:00						zabawy	
10:30						doskonalące	
11:00						strzały na	
11:30						bramkę, mini	
12:00						gry DZIECI I	
12:30						MŁODZIEŻ	
13:00						UNIHOKEJ	
13:30						gry i zabawy	
14:00						doskonalące	
14:30						prowadzeni	
15:00						piłki i strzał na	
15:30						bramkę	
16:00						DZIECI I	
16:30						MŁODZIEŻ	
17:00						LEKKOATLET	
17:30						YKA wyścigi	
18:00						rzędów o	
18:30						charakterze	
19:00						szybkościowym	
19:30						DZIECI I	
20:00						MŁODZIEŻ	
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	10.04.2017	11.04.2017	12.04.2017	13.04.2017	14.04.2017	15.04.2017	16.04.2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	SIATKÓWKA ćwiczenia zwinnościowe z piłką, nauka odbicia sposobem górnym DZIECI		SIATKÓWKA ćwiczenia doskonalące poruszanie się po boisku, nauka odbicia sposobem dolnym DZIECI				
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonalące drybling, mini gry DZIECI MŁODZIEŻ	ZABAWY zabawy doskonalące koordynację ruchową DZIECI I MŁODZIEŻ	UNIHOKEJ gry i zabawy doskonalące prowadzenie i podania piłki w trójkach DZIECI I MŁODZIEŻ				
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	KOSZYKÓWKA ćwiczenia doskonalące rzuty do kosza DZIECI I MŁODZIEŻ	YKA gry i zabawy doskonalące skoczność DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY gry i zabawy rozluźniające relaksujące DZIECI I MŁODZIEŻ				
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 IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
	17.04.2017	18.04.2017	19.04.2017	20.04.2017	21.04.2017	22.04.2017	23.04.2017	
09:00						RĘCZNA ćwiczenia nauczające poruszania się po boisku DZIECI I MŁODZIEŻ		
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00			KOSZYKÓWKA ćwiczenia doskonalące podania w dwójkach z przeciwnikiem, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ			KOSZYKÓWK		
12:30				GRY I ZABAWY gra „Flagi” DZIECI MŁODZIEŻ	SIATKÓWK A odbicia górne i dolne w formie gier i zabaw DZIECI I MŁODZIEŻ	A ćwiczenia doskonalące kozłowanie ze zmianą tempa i kierunku biegu DZIECI I MŁODZIEŻ		
13:00						GRY I ZABAWY wyścigi rzędów DZIECI I MŁODZIEŻ		
13:30								
14:00								
14:30								
15:00			PIŁKA NOŻNA ćwiczenia doskonalące podania i rozegrania w dwójkach, trójkach,, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ			KOSZYKÓWK A doskonalenie kozłowania, gra „ruchomy kosz” DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY zabawy doskonalące celność, koordynację wzrokowo- ruchową DZIECI I MŁODZIEŻ	
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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	24.04.2017	25.04.2017	26.04.2017	27.04.2017	28.04.2017	29.04.2017	30.04.2017
09:00						ZABAWY	
09:30						nauka gry	
10:00						„przyłóż	
10:30						piłkę do	
11:00						materaca”	
11:30						DZIECI	
12:00						MŁODZIEŻ	
12:30	LEKKOATLETYKA zabawy		UNIHOKEJ gry	PILKA		SIATKÓWKA	
13:00	doskonalące start		i zabawy	NOŻNA gry i	KOSZYKÓWKA	gry i zabawy	
13:30	niski, starty z		doskonalące	zabawy	doskonalenie	doskonalące	
14:00	różnych pozycji		przewodzeni piłki	doskonalące	podania	odbicia dolne po	
14:30	DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA ćwiczenia	i strzał na bramkę DZIECI I MŁODZIEŻ	podania	podan w formie gier i zabaw, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	dojściu do piłki DZIECI I MŁODZIEŻ	
15:00	SIATKÓWKA	doskonalące		częścią stopy, mini gry DZIECI		NOŻNA	
15:30	odbicia w trójkach ze	długie	LEKKOATLETYKA wysiłci			ćwiczenia	
16:00	zmianę miejsc	podania, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	rzędów o charakterze	KOSZYKÓWK	PILKA NOŻNA	doskonalące	
16:30	DZIECI I MŁODZIEŻ		zwinnościowym DZIECI I MŁODZIEŻ	A ćwiczenia	ćwiczenia	poruszanie	
17:00		PILKA NOŻNA		doskonalące	doskonalące	się po	
17:30	GRY I ZABAWY	ćwiczenia	GRY I ZABAWY	długie podania, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	poruszanie się po boisku, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	boisku, mini gry DZIECI I	
18:00	gry i zabawy	doskonalące	zabawy				
18:30	edukacyjno-ruchowe DZIECI I MŁODZIEŻ	poruszanie się po boisku, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	rozluźniająco-relaksacyjne				
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

22:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--