

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

MAJ

Miejsce:	SZKOŁA PODSTAWOWA NR 21
Trener:	OLIWIĄ KAWIORSKA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZ. 2017-05-01	WTOREK 2017-05-02	ŚRODA 2017-05-03	CZWARTEK 2017-05-04	PIĄTEK 2017-05-05	SOBOTA 2017-05-06	NIEDZIELA 2017-05-07
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				Gry i zabawy doskonalące elementy			
17:30				techniczne w p.siatkowej - KLASY IV-VI			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZ. 2017-05-07	WTOREK 2017-05-08	ŚRODA 2017-05-09	CZWARTEK 2017-05-10	PIĄTEK 2017-05-11	SOBOTA 2017-05-12	NIEDZIELA 2017-05-13
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		Doskonał. Odb. sp. grn i dln po przemieszcz. w parach. Kl. IV-VI		Turniej małe gry dwójki kl. IV-VI Hala sport. Majora 12a			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZ. 2017-05-15	WTOREK 2017-05-16	ŚRODA 2017-05-17	CZWARTEK 2017-05-18	PIĄTEK 2017-05-19	SOBOTA 2017-05-20	NIEDZIELA 2017-05-21
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		Odbicia oburącz sp grn. I dln. po koźle w parach. Kl. IV-VI		Dokonal. odb. w zespół. 3 osob. prawa- lewa, przód- tył. Kl. IV-VI			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZ. 2017-05-22	WTOREK 2017-05-23	ŚRODA 2017-05-24	CZWARTEK 2017-05-25	PIĄTEK 2017-05-26	SOBOTA 2017-05-27	NIEDZIELA 2017-05-28
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		Nauka i doskon. zagrywki tenisowej oraz przyj. zagr. Kl. IV-VI		Kształt. koord. wzrokowo- ruchowej. Ćw. w parach z 2 piłkami. Kl. IV-VI			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZ.	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-29	2017-05-30	2017-05-31				
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		Współpr. w grach i zabawach z doskon. elem. siatk. Kl. IV-VI					
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							