

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

MAJ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr. 119
Trener:	Paweł Nowak

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-01	2017-05-02	2017-05-03	2017-05-04	2017-05-05	2017-05-06	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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka		
17:30			/ Ćwiczenia poprawiające		/ Praca nad odbiciami / Mini - gry		
18:00			koordynację ruchową / Zabawy z piłkami				
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
	2017-05-07	2017-05-08	2017-05-09	2017-05-10	2017-05-11	2017-05-12	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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka		
17:30			/ Siatkarski tor przeszkód / Wysiłgi szeregów		/ Praca nad odbiciem "palcami" / Praca nad poruszaniem się po boisku		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-15	2017-05-16	2017-05-17	2017-05-18	2017-05-19	2017-05-20	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			godz. 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Poprawa odbicia "dołem" / Siatkarskie gry		godz. 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Praca nad kontrolowaniem piłki / Mini - gry		
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
	2017-05-22	2017-05-23	2017-05-24	2017-05-25	2017-05-26	2017-05-27	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							
17:30			godz. 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Poprawa odbić "palcami" oraz "dołem" / Siatkarskie zabawy		godz. 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Praca nad koordynacją ruchową / Ćwiczenia proponowane przez dzieci		
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
	2017-05-29	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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Ćwiczenia z piłkami / Praca nad odbiciami oraz przebiegiem piłki jednorącz				
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							