

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

MAJ

Miejsce:	Zespół Szkolno - Przedszkolny nr 5, 31-636 Kraków, os. Oświecenia 30
Animator:	Paweł Dudek
Animator:	Łukasz Stachurski

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 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		SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące		PIŁKA RĘCZNA nauka przewodzenia, kożłowania piłki oraz rzutów karnych	KOSZYKÓW KA - nauka podań oraz zwołów		
15:30							
16:00		serwis i przyjęcie serwisu,					
16:30							
17:00							
17:30		Koszykówka drybling, kożłowanie, dwutakt		GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ WOJOWE - dzieci i młodzież	PIŁKA RĘCZNA - nauka gry obronnej - DZIECI I MŁODZIEŻ		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 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	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące	GIMNASTYKA OGÓLNOROZ WOJOWA	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzaj	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające	KOSZYKÓWK A - nauka kożłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	
15:30							
16:00	serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem	serwis i przyjęcie dzieci i młodzież					
16:30							
17:00		PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia strzałów - dzieci i młodzież					
17:30	Koszykówka drybling, kożłowanie, dwutakt		Piłka nożna gry i zabawy taktyczne	KOSZYKÓWK A - nauka kożłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka nożna gry i zabawy taktyczne	KOSZYKÓW KA - nauka podań oraz zwołów	
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	Piłka nożna gry taktyczne, strzały na bramkę	KOSZYKÓWKA - nauka kożłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka nożna gry i zabawy taktyczne	KOSZYKÓWKA - doskonalenie rzutów za 3 punkty - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu,		
15:30							
16:00							
16:30	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ- WOJOWE - dzieci i młodzież	Koszykówka drybling, kożłowanie, dwutakt	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis - dzieci i młodzież	Koszykówka drybling, kożłowanie, dwutakt		
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
	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	PIŁKA RĘCZNA nauka prowadzenia, kożłowania piłki oraz rzutów karnych	KOSZYKÓWKA - doskonalenie rzutów za 3 punkty - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów -	GIMNASTYKA OGÓLNOROZ- WOJOWA dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia strzałów - dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	
15:30							
16:00							
16:30	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ- WOJOWE - dzieci i młodzież	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis - dzieci i młodzież	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ- WOJOWE - dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia strzałów - dzieci i młodzież	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e	KOSZYKÓW KA - nauka podań oraz zwodów	
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
	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	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwołów - dzieci i młodzież	GIMNASTYKA OGÓLNOROZ WOJOWA dzieci i młodzież	PIŁKA RĘCZNA nauka prowadzenia, kożłowania piłki oraz rzutów karnych				
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWO JOWE - dzieci i	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia strzałów - dzieci i młodzież					
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							