Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

CZERWIEC

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr. 119
Trener:	PAWEŁ NOWAK

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				2017-06-01	**2017-06-02**	**2017-06-03**	**2017-06-04**
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					godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Zabawy udoskonalające koorydnację ruchową / Doskonalenie odbić.		
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
	2017-06-05	**2017-06-06**	**2017-06-07**	**2017-06-08**	**2017-06-09**	**2017-06-10**	**2017-06-11**
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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Gry i zabawy / Praca nad siatkarskimi odbiciami w poszczególnych bazach		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Siatkarskie ćwiczenia wykonywane wzdłuż oraz wszerz boiska / Mini - gry		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków kierunek Sport

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-12	**2017-06-13**	**2017-06-14**	**2017-06-15**	**2017-06-16**	**2017-06-17**	**2017-06-18**
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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Ćwiczenia udoskonalające odbicia wykonywane przez siatkę / Zabawy proponowane przez dzieci		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Ćwiczenia ogólnorozwojowe / Zabawy z piłkami		
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
	2017-06-19	**2017-06-20**	**2017-06-21**	**2017-06-22**	**2017-06-23**	**2017-06-24**	**2017-06-25**
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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową / Siatkarski tor przeszkód		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Ćwiczenia poprawiające kontrolę oraz czucie piłki.		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

kraków kierunek Sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-26	**2017-06-27**	**2017-06-28**	**2017-06-29**	**2017-06-30**		
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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Praca nad doskonaleniem odbicia sposobem górnym oraz dolnym / Mini - gry		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Praca nad siłą poprzez wyrzuty piłek / Ćwiczenia z wykorzystaniem ściany oraz drabinek.		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków kierunek Sport