

# Harmonogram zajęć w ramach programu "MÓJ TRENER"

LIPIEC 2019

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89 Kraków
Animador:	Leszek Tytko
Animador:	Leszek Tytko

## TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 2019-07-01	WTOREK 2019-07-02	SRODA 2019-07-03	CZWARTEK 2019-07-04	PIĄTEK 2019-07-05	SOBOTA 2019-07-06	NIEDZIELA 2019-07-07
09:00	Blok konkurencji rekreacyjnych dzieci klas I-III pn "Wakacje na sportowo" ringo, serso, kostka rubika, toczenie kul, skoki na piłce, hulajnoga.						
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	Piłka nożna grupa młodsza	Piłka nożna. Grupa dzieci młodszych.	Piłka nożna-gr.starsza. Rozgrzewka ogólnorozw. z piłkami.	Piłka nożna. Grupa dzieci młodszych. Gry i zabawy ruchowe.	Piłka nożna.Gr. dzieci młodszych. Rozgrzewka berek, skoki na jednej nodze.		
18:30	rozgrzewka ogólnorozw. nauczanie wychodzenia na pozycję krycie każdy swego, gra szkolna	Rozgrzewka, nauczanie krycia i wychodzenia na pozycję. Żonglerka piłkarska. Gra uproszczona 4x4.	Słałom piłkarski. Doskonalenie rzutów karnych i wolnych.Gra szkolna.	Słałom z piłką między pacholkami. Strzały wew. częścią stopy. Gra uproszczona.	Ćwiczenia i konkursy rzutów karnych.Gra uproszczona		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

## TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 2019-07-08	WTOREK 2019-07-09	SRODA 2019-07-10	CZWARTEK 2019-07-11	PIĄTEK 2019-07-12	SOBOTA 2019-07-13	NIEDZIELA 2019-07-14	
09:00	Blok konkurencji rekreacyjnych dzieci klas I-III pn "Wakacje na sportowo" ringo, serso, kostka rubika, toczenie kul, skoki na piłce, hulajnoga.							
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	Piłka nożna - grupa młodsza.	Piłka nożna-grupa młodsza	Piłka nożna. Osiedlowy	Osiedlowy Mundial grupa dzieci młodszych				
18:30	Rozgrzewka	- rozgrzewka nauczanie krycia i wychodzenie na pozycję	Mundial grupa młodzieżowa					
19:00	nauczanie wychodzenia na pozycję i krycie każdy swego gra uproszczona	nauczanie krycia i wychodzenie na pozycję - gra uproszczona 4x4. konkurs rzutów karnych						
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

**TYDZIEŃ III**

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		
	2019-07-15	2019-07-16	2019-07-17	2019-07-18	2019-07-19	2019-07-20	2019-07-21		
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									
18:00	18.00-22.00. Piłka nożna- grupa starsza. Rozgrzewka- zabawy bieżne i skoczne. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę. Gra małego pola. Gra właściwa.	18.00-22.00. Piłka nożna- grupa dzieci młodszych III i IV. Gry i zabawy ruchowe. Slalom z piłką pomiędzy pacholkami. Strzały wewnętrzną częścią stopy. Gra właściwa.	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa starsza rozgrzewka skoczna i biegowa, gra z prostopadłym podaniem, gra na jedną bramkę konkurs rzutów karnych gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nożna- grupa dzieci kl. III -IV - gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe - slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę - gra małego pola	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa młodzieżowa rozgrzewka połączona z ćwiczeniami gimnast. konkurs rzutów karnych, gra głową, gra właściwa				
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		
	2019-07-22	2019-07-23	2019-07-24	2019-07-25	2019-07-26	2019-07-27	2019-07-28		
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									
18:00	piłka nożna gr. starsza ćwiczenia ogólnorozw. Gry i zabawy bieżne, skoczne, prowadz. piłki w dwójkach, trójkach, gra właściwa	Piłka nożna dzieci młodszych kl V-VIcw.ogólnoroz Zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do pkt bramki, gra małego pola	Piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozw.+ zabawy biegowe. Gra personalna "każdy swego" gra właściwa	Piłka nożna grupa dzieci III-IV kl. Gry i zabawy piłkarskie, ogólnorozw. Konkurs rzutów karnych, uderzenie piłki głową, gra właściwa	piłka nożna gr. młodzież. rozgrz. ogólnorozw. Popr. gibkość, skoczność, wytrzymałość. Dosc. podań krzyżowych , rzuty różne zakoñ. strzałem na bramkę głową, gra właściwa				
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
	2018-07-29	2018-07-30	2018-07-31	2019-08-01	2019-08-02	2019-08-03	2019-08-04
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							
17:00							
17:30							
18:00	18:00 - 22:00 P.nożna gr. młodzieżowa, rozgrzewka	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa dzieci kl. IV-V gry i zabawy	18:00 - 22:00 piłka nożna grupa młodzieżowa				
18:30	ogólnorozw.połączona z ćw.biegowymi, gibkości i wytrzymałości.	ruchowe bieżne, skoczne i zwinnościowe. Konkurs rzutów karnych,	rozgrzewka ogólnorozw. Dwóch na jednego wyjście na pozycję i krycie trzech na dwóch, gra właściwa				
19:00							
19:30							
20:00	Prowadzenie piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach, gra właściwa						
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

raków  
ierunek Sport