

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

MAJ

Miejsce:	
Animotor:	Szkoła Podstawowa nr 100
Animotor:	Barbara Barzycka

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 1.05.2017	WTOREK 2.05.2017	ŚRODA 3.05.2017	CZWARTEK 4.05.2017	PIĄTEK 5.05.2017	SOBOTA 6.05.2017	NIEDZIELA 7.05.2017
09:00							
09:30						KOSZYKÓWKA doskonalenie podań w formie gier i zabaw, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						GRY I ZABAWY gry podwórkowe DZIECI MŁODZIEŻ	
12:30				KOSZYKÓWKA ćwiczenia doskonalące podania do ataku szybkiego, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY zabawy uczące współdziałanie w grupie DZIECI I MŁODZIEŻ		
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						SIATKÓWKA gry i zabawy doskonalące zagrywkę DZIECI I MŁODZIEŻ	
15:00							
15:30				PILKA NOŻNA ćwiczenia doskonalące podania i przyjęcia piłki w dwójkach, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	PILKA RĘCZNA ćwiczenia doskonalące podania koźm i kozłowanie, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ		
16:00							
16:30							
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 7.05.2017	WTOREK 8.05.2017	ŚRODA 9.05.2017	CZWARTEK 10.05.2017	PIĄTEK 11.05.2017	SOBOTA 12.05.2017	NIEDZIELA 13.05.2017
09:00							
09:30						KOSZYKÓWKA doskonalenie rzutów z różnych pozycji w formie gier i zabaw, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	
10:00							
10:30							
11:00							
11:30						GRY I ZABAWY ze skakanką DZIECI MŁODZIEŻ	
12:00	LEKKOATLETY KA zabawy biegowe o charakterze						
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	wytrzymałościow ym DZIECI I MŁODZIEŻ						
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	GRY I ZABAWY tor przeszkód o charakterze						
16:30							
17:00							
17:30							
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
	15.05.2017	16.05.2017	17.05.2017	18.05.2017	19.05.2017	20.05.2017	21.05.2017
09:00							
09:30						PILKA RĘCZNA ćwiczenia doskonalące grę w obronie DZIECI I MŁODZIEŻ	
10:00							
10:30							
11:00							
11:30						GRY I ZABAWY grę i zabawy z ringo DZIECI MŁODZIEŻ	
12:00	PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonalące strzały na bramkę, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ		GRY I ZABAWY gra „kwadrant” DZIECI MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKI nauka zwodów, rzutów osobistych DZIECI I MŁODZIEŻ	GIMNASTYKA gry i zabawy wzmacniające obrzęcz barkową DZIECI I MŁODZIEŻ		
12:30							
13:00							
13:30							
14:00		KOSZYKÓWKI wyścigi rzędów z kożłowaniem DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia doskonalące podania i przyjęcia piłki w dwójkach, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia doskonalące grę w obronie DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKI gry i zabawy doskonalące odbięcia górne i dolne, zagrywkę DZIECI IMŁODZIEŻ		
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	UNIHOKEJ gry i zabawy doskonalące prowadzeni piłki i podania DZIECI I MŁODZIEŻ			UNIHOKEJ mini turniej trójek DZIECI I MŁODZIEŻ			
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		GRY I ZABAWY gra „kwadrant” DZIECI MŁODZIEŻ	PIŁKA SIATKOWA ćwiczenia doskonalące odbicia piłki w dwójkach, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ				
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
	22.05.2017	23.05.2017	24.05.2017	25.05.2017	26.05.2017	27.05.2017	28.05.2017
09:00							
09:30						SIATKÓWKI doskonalenie poznanych elementów w formie obwodu stacyjnego DZIECI IMŁODZIEŻ	
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						GRY I ZABAWY „Flagi” DZIECI MŁODZIEŻ	
12:30	GRY I ZABAWY zabawy zwracające uwagę na współzawodnictwo, zasadę „fair play” DZIECI I MŁODZIEŻ		PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonalące poruszanie się po boisku, mini gry DZIECI IMŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonalące rozegrane, fragmenty gry DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKI ćwiczenia doskonalące podania w trójkach z rzutem na kosz, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKI doskonalenie poznanych elementów w formie fragmentów gry, mini gry DZIECI IMŁODZIEŻ	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		GRY I ZABAWY zabawy podwórkowe- gry i zabawy rysowane kredą DZIECI I MŁODZIEŻ	LEKKOATLETYKA wyścigi rzędów o charakterze skocznościowym DZIECI I MŁODZIEŻ	UNIHOKEJ gry i zabawy doskonalące prowadzeni piłki i strzał na bramkę po podaniu DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia doskonalące prowadzenie piłki w trójkach ze strzałem na bramkę DZIECI I MŁODZIEŻ		
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	PIŁKA RĘCZNA ćwiczenia doskonalące kożłowanie w formie gier i zabaw DZIECI I MŁODZIEŻ						
17:00		PIŁKA RĘCZNA ćwiczenia doskonalące rzuty na bramkę z wyskoku DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKI doskonalenie zagrywki - „traf do materaca” DZIECI IMŁODZIEŻ				
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
	29.05.2017	30.05.2017	31.05.2017				
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	GRY I ZABAWY zabawy rozwijające wyobraźnię"opowieść ruchowa" DZIECI I MŁODZIEŻ		SIATKÓWKA doskonalenie odbić górných i dolnych, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ				
12:30							
13:00			GRY I ZABAWY zabawy z wykorzystaniem małego sprzętu (woreczki, piłeczki do tenisa) DZIECI I MŁODZIEŻ				
13:30							
14:00	PIŁKA RĘCZNA ćwiczenia doskonalące bieg z kozłowaniem w formie wyścigów rzędów DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWK rzuty do kosza z różnych pozycji DZIECI I MŁODZIEŻ					
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	PIŁKA RĘCZNA ćwiczenia doskonalące bieg z kozłowaniem w formie wyścigów rzędów DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY zabawy podwórkowe- skakanka DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA nauka rzutu z wyskoku DZIECI I MŁODZIEŻ				
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							