

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

SIERPIEŃ

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		2017-08-01	2017-08-02	2017-08-03	2017-08-04	2017-08-05	2017-08-06
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00		PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	KOSZYKÓWKA - nauka kożłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające	GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOWE - dzieci i młodzież	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów -
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00		PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	KOSZYKÓWKA - nauka kożłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające	GIMNASTYKA OGÓLNOR OZWOJOWA - dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOWE - dzieci i młodzież	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające	GIMNASTYKA OGÓLNOR OZWOJOWA - dzieci i młodzież
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
	2017-08-07	2017-08-08	2017-08-09	2017-08-10	2017-08-11	2017-08-12	2017-08-13
09:00							
09:30							
10:00						PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	KOSZYKÓWKA - nauka kożłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	GIMNASTYKA OGÓLNOR OZWOJOWA - dzieci i młodzież	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem	KOSZYKÓWKA - nauka kożłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem	GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOWE - dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2017-08-14	WTOREK 2017-08-15	ŚRODA 2017-08-16	CZWARTEK 2017-08-17	PIĄTEK 2017-08-18	SOBOTA 2017-08-19	NIEDZIELA 2017-08-20
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	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne		PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem dolnym	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież		
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające		GIMNASTYKA OGÓLNOR OZWOJOWA A dzieci i młodzież	GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOWE - dzieci i młodzież	KOSZYKÓWKA - nauka kozłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-08-21	WTOREK 2017-08-22	ŚRODA 2017-08-23	CZWARTEK 2017-08-24	PIĄTEK 2017-08-25	SOBOTA 2017-08-26	NIEDZIELA 2017-08-27
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	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem dolnym	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	KOSZYKÓWKA - nauka kozłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	GIMNASTYKA OGÓLNOR OZWOJOWA A dzieci i młodzież	KOSZYKÓWKA - nauka kozłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem dolnym	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające	GIMNASTYKA OGÓLNOR OZWOJOWA A dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne
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
	2017-08-28	2017-08-29	2017-08-30	2017-08-31			
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	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież				
16:30							
17:00							
17:30	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem dolnym	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ- WOJOWE - dzieci i młodzież	KOSZYKÓWKA - nauka kozłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ				
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							