

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

PAŹDZIERNIK

Miejsce:	SP 114
Animators:	Agnieszka Paruch
Animators:	Dorota Stoś

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							2017-10-01
09:00							tenis
09:30							stołowy- sylwetka, chwyt
10:00							rakiety
10:30							Siatkówka – zabawowe
11:00							formy z
11:30							elementami
12:00							siatkówki,
12:30							kształtujące
13:00							sprawności
13:30							siatkarza,
14:00							przygotowania
14:30							Piłka nożna – zabawy i
15:00							gry
15:30							kształtujące
16:00							podstawowe
16:30							umiejętności
17:00							Piłka nożna
17:30							– prowadzenie
18:00							piłki
18:30							ślalomem,
19:00							gra
19:30							Koszykówka
20:00							– dosk. podań i
20:30							chwytów w
21:00							ruchu ze
21:30							zmianą
22:00							Piłka nożna

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-02	2017-10-03	2017-10-04	2017-10-05	2017-10-06	2017-10-07	2017-10-08
09:00						Piłka nożna- prowadzenie	LA – ćwiczenia
09:30						piłki nogą, sytuacyjne, z	przygotowują ce do
10:00						omijaniem przeszkód, w	organizm do
10:30						Siatkówka – przyjęcia	wysiłku. Gry i
11:00						piłki	zabawy
11:30						sposobem	Piłka nożna- odbieranie
12:00						oburączgórny i dolnym,	piłki nogą, tułowiem,
12:30						oraz	głową.
13:00						jednoręcz.	Przestrzeganie
13:30		Gry i zabawy pomocne w nauczaniu	– przyjęcia piłki – nogą, klatka piersiową,			Samopasekur	Gry i zabawy z
14:00		piłki nożnej, gry i zabawy	– uderzenia				piłkami.Zbija
14:30	Piłka ręczna – ćwiczenia i	– uderzenia	LA – gry i	stołowy – nauka	tenis		k, Dodgeball.
15:00	zabawy z	elementami piłki	zabawy	właściwej	stołowy-gry i		Dzieci.
15:30	elementami piłki	małe gry	wprowadzają	postawy,	Ćwiczenia		Piłka nożna
16:00	Piłka nożna – zabawy kopne,	2x2, 3x3,	ce do	Piłka nożna – doskonalenie	Piłka nożna		– uderzenia
16:30	kształtowanie	Piłka nożna	biegów skoków i	własnych	– wyprowadze nie piłki w		piłki na
17:00		– podstawowe	rzutów.		dwójkach od		bramkę z
17:30		elementy					roznych
18:00		techniki,					Koszykówka
18:30		uderzenia :					– doskonaleni
19:00		nogą, głową,					e koźlowania
19:30							piłki z
20:00							wymijaniem
20:30							Piłka nożna
21:00							–strzały na
21:30							bramkę z
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-09	2017-10-10	2017-10-11	2017-10-12	2017-10-13	2017-10-14	2017-10-15
09:00						tenis biegowy –	– gry singlowe.
09:30						kształtowa nie siły mięśni	Przymowani e
10:00						Gry i zabawy	–
10:30						badminton- zagrywanie i	współzawod nictwo w
11:00						odbijanie	wykonywani
11:30						lotki, tenis	Gry i zabawy
12:00						stołowy –	rekreacyjne
12:30						Koszykówka.	z
13:00						Poruszanie się w ataku	wykorzystani
13:30		Zabawy bieżne –	rywalizacja w			Piłka nożna	em piłek,
14:00		kształtowa nie szybkości,	poznanych konkurencja			– poruszanie się w	hula hop,
14:30	Piłka ręczna – poruszanie się po boisku ze zmianą tempa i kierunku.	zabawy	ch	stołowy -	stołowy –	obronie ze zmianą	Gry i zabawy
15:00	–przyjęcie piłki	–przyjęcie piłki	Siatkówka –	odbięcia i	dosk. Odbić	zmianą	z
15:30	Ćwiczenia	zewnętrzna i	zagrywka	przyjęcia	piłeczki	miejsce, dosk.	wykorzystani
16:00	Piłka nożna – gry i zabawy kopne,	wewnętrzna	sposobem	piłeczki w	różnymi	Koszykówka- zabawowe	em piłek i
16:30	prowadzenie piłki prawą i lewą		dolnym,	piłka nożna –	piłka nożna –	zabawowe	hula hop.
17:00	pozna		bocznym,	nauka	zabawy z	formy z	–
17:30			teniosowym.	wyrzucania	piłkami	elementami	dosk.podań i
18:00						kształtujący mi	chwyty w
18:30						sprawności	ruchu ze
19:00						Piłka ręczna	wyprowadze
19:30						– podania	nie piłki od
20:00						piłki w	bramkarza i
20:30						zależności	Piłka nożna
21:00						od sytuacji	–
21:30						w miejscu, w	prowadzenie
22:00						biegu, w	

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-16	2017-10-17	2017-10-18	2017-10-19	2017-10-20	2017-10-21	2017-10-22
09:00						biegowy	Piłka ręczna
09:30						–ćwiczenia	– kozłowanie
10:00						ogólnorozwoj owe, bieg	piłki
10:30							bezpośredni
11:00						badminton-	o po chwycie
11:30						odbięcia lotki	piłki, i po
12:00						forhandem i	Piłka nożna
12:30						backhandem	–
13:00						stosowanie	wykorzystani
13:30						poznanych	e i utrwalanie
14:00						elementów	poznanych
14:30						techniki w	elementów
15:00						Koszykówka	Gry i zabawy
15:30						dosk.	rekreacyjne.
16:00						celności	Tenis
16:30							stołowy
17:00							doskonaleni
17:30							e gry w
18:00							Piłka nożna
18:30							–zwody piłką
19:00							i bez piłki,
19:30							obrona
20:00							każdy
20:30							swego. Gra
21:00							koszykówka
21:30							– dosk.
22:00							Poznanej

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-23	2017-10-24	2017-10-25	2017-10-26	2017-10-27	2017-10-28	2017-10-29
09:00						biegowy	Piłka ręczna – zabawy z piłkami.
09:30						–terenowy tor przeszkód, Gry i zabawy	Strzały na bramkę, z miejsca z
10:00							Piłka nożna – mini gry.
10:30						– siatkonoga, zabawy z piłkami	Wyrowadzenie piłki od bramkarza, atak szybki.
11:00						plażowymi,	Koszykówka –
11:30							współdziałanie w dwójkach w kryciu
12:00							Piłka nożna – gra bramkarza w ataku i obronie. Gra na jedną
12:30							– ustawienie w obronie i w ataku w czasie
13:00						– prowadzenie piłki zewnętrznym	– ćwiczenia atakowania przeciwnika indywidualni
13:30		terenowe. Gry drużynowe wg inwencji	LA-biegi długie. Rozłożenie wysiłku i regulowanie tempa na			– uderzenia piłki głową na wprost i z wysokości., Siatkówka – ustawienie zespołu po zagrywce, odebranie	
14:00		Piłka nożna – kształtowanie	– strzał piłką do bramki z miejsca. Stosowanie	Tenis stołowy - zagrywka rotacyjna, gry uproszczone	oswajające z piłeczką palantową. Wyznaczenie Wieloskoki w formie gier i zabaw.		
14:30	Piłka ręczna – kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, zabawy rzutowe. Gra						
15:00	Piłka nożna – uderzenia i przyjęcia piłki						
15:30		Piłka nożna – prowadzenie piłki zewnętrzną częścią stopy. Gry i					
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 VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-30	2017-10-31					
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30		drużynowe – Palant, Ringo, Zbijak.					
14:00							
14:30	Piłka ręczna – rzuty do bramki dowolnym sposobem, dosk. chwytów i podań	Piłka nożna – podstawowe					
15:00							
15:30	Piłka nożna – prowadzenie piłki zewnętrzną i						
16:00		Koszykówka – współzawodnictwo z zastosowaniem poznanych elementów					
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							