

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

Październik

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89 Kraków
Animador:	Leszek Tytko

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							2017-10-01
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							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-02	2017-10-03	2017-10-04	2017-10-05	2017-10-06	2017-10-07	2017-10-08
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	Piłka nożna gr. młodsza	Piłka nożna gr. starsza	Piłka nożna gr. młodsza	Piłka nożna gr. młodsza		
18:30	rozgrzewka ogólnorozw.	rozgrzewka ogólnorozw.	rozgrzewka ogólnorozw.	rozgrzewka ogólnorozw.	rozgrzewka ogólnorozw.		
19:00	doskonalenie podań w dwójkach	gry i zabawy bieżne, skoczne, doskonalenie rzutów karnych i różnych.	gry i zabawy bieżne, skoczne, doskonalenie rzutów karnych i różnych.	gry i zabawy bieżne, skoczne, doskonalenie rzutów karnych i różnych.	rozgrzewka z piłkami, podanie w trójkach, wyjście na pozycję, gra uproszcz.		
19:30	gra uproszczona	Piłka siatkowa rozgrzewka ogólnorozw., odbicia sposobem dolnym i górnym, zagrywka, gra uproszczona	Piłka siatkowa rozgrzewka ogólnorozw. Odbicia w dwójkach atak i obrona 1x1 gra szkolna	Piłka siatkowa rozgrzewka ogólnorozw. Odbicia w dwójkach atak i obrona 1x1 gra szkolna			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
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							
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							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	Piłka nożna turniej piłkarski w 3 kat. wiekowych. Siatkówka - grupa młodzieżowa rozgrzewka: przyjęcie sposobem dolnym, zagrywka górna, gra czwórkami	Piłka nożna - gr. starsza. Rozgrzewka nauczanie krycia i wychodzenie na pozycję, gra uproszczona 4x4. Siatkówka gr. starsza. Rozgrzewka ogólnorozw., przyjęcie sposobem górnym, zagrywka z wyskoku, gra szkolna 4x4	Piłka nożna grupa młodszą ogólnorozw. slalom piłkarski krycie indyw. gra właściwa Piłka nożna gr. starsza rozgrzewka ogólnorozw. krycie 3-2, rzuty karne, gra szkolna	Piłka nożna grupa młodszą: rozgrzewka, zabawy bieżne, skoczne prowadzenie piłki slalomem Piłka siatkowa gr. Starsza rozgrzewka ogólnorozw. Przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym zagrywka z wyskoku gra szkolna	Piłka nożna - gr. Starsza, rozgrzewka ogólnorozw. ćwiczenia bieżne, skoczne koncowe swego, prowadzenie piłki dwójkami gra właściwa		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

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							
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 V-VI kl. Rozgrzewka Piłkarska, zonglerka, gra głową, podania krzyżowe, gra uproszczona 7x7 małe bramki. Siatkówka gr. Młodzieżowa. Rozgrzewka w parach przy siatce, odbicie dwójkami sposobem górnym i dolnym, gra szkolna	Piłka nożna - dzieci młodszych kl. III-IV. Rozgrzewka biegowa, kucany berek, skoki na jednej nodze, ćwiczenia i konkursy rzutów karnych, gra szkolna. Piłka siat. - gr. starsza. Rozgrzewka: odbicia w trójkach ze zmiany miejsca, zagrywka z wyskoku, gra uproszczona	Piłka nożna - grupa dzieci młodszych III - IV kl. Gry i zabawy skoczne, sprawnościowo wy tor przeszkód, konkurs rzutów karnych, gra szkolna 5x5 (mała bramka) Piłka nożna - gr. starsza. Rozgrzewka skoczna i biegowa, gra z prostopadły m podaniem, gra na jedną bramkę.	Piłka nożna - grupa dzieci kl. IV-V gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe, slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę, gra małego pola. Siatkówka, rozgrzewka w dwójkach atak ze skrzydła zagrywka górna. Gra uproszczona	Piłka nożna - gr. Dzieci starszych kl. V-VI. Rozgrzewka ogólnorozw. Z ćwiczeniami gimnastycznymi dwójkami, mała gra dwoma piłkami, slalom piłkarski, gra szkolna		
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
	2017-10-23	2017-10-24	2017-10-25	2017-10-26	2017-10-27	2017-10-28	2017-10-29
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					Gr. młodsza i starsza		
17:30					rozgrzewka ogólnorozw. Zabawy bieżne		
18:00	Piłka nożna - gr. Młodsza i starsza. Rozgrzewka	Piłka nożna - dzieci młodszych kl. V - VI. Ćwiczenia ogólnorozw.: zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do punktowanej bramki, gra małego boiska.	Piłka nożna - gr. dzieci młodszych kl. III-IV. Zabawy bieżne, skoczne, slalom	Piłka nożna - grupa dzieci kl. V - VI. Rozgrzewka ogólnorozw. poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość. Doskonalenie podań	doskonalenie techniki bramkowej rozsypanka numerowana, gra szkolna gr. młodsza, gra uproszczona, gr. starsza		
18:30	ogólnorozw. bieżna, slalom, rzut na doskonalenie technikimbramkarskiej, trening rzutów karnych, gra właściwa. Siatkówka		zakończony strzałem do bramki, gra szkolna. Piłka nożna - gr. młodzieżowa. Rozgrzewka	zakończone strzałem głową, gra szkolna. Siatkówka			
19:00	rozgrzewka ogólnorozw. Gry i zabawy bieżne i skoczne w trójkach gra szkolna		ogólnorozw. + zabawy biegowe, gra personalna "każdy swego" , gra właściwa	rozgrzewka ogólnorozw. Gry i zabawy bieżne i skoczne w trójkach gra szkolna			
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							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Piłka nożna gr. Młodzieżowa. Rozgrzewka ogólnorozw. Połączona z ćwiczeniami biegowymi i gibkości i wytrzymałości, prowadzenie piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach gra właściwa .	Piłka nożna - gr. Dzieci kl. IV - V . Gry i zabawy ruchowe, bieżne, skoczne, zręcznościowe, konkurs rzutów karnych, główkowanie , kapkowanie, gra uproszczona. Piłka siatkowa - gr. Starsza. Odbicia w trójkach ze zmianą miejsca, zagrywka z wyskoku, gra uproszczona.					
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							