Harmonogram zajęć w ramach programu "MÓJ TRENER"

PAŹDZIERNIK 2018

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-10-01	**2018-10-02**	**2018-10-03**	**2018-10-04**	**2018-10-05**	**2018-10-06**	**2018-10-07**
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. młodsza rozgrzewka ogólnorozw. ćwiczenia wytrzymałości, gibkości, skoczne, bieżne, wyskok dosiężny, prowadz. piłki dwójkach, trójkach, gra właściwa	18.00-22.00 p.nożna gr. starsza, ćw. ogólnorozw. wytrzymałości, gibkości, skoczne, bieżne,slalom piłkarski, rzuty karne do pkt.bramki, podania krzyżowe, gra właściwa	18.00- 22.00. Piłka nożna- grupa młodsza. Rozgrzewka z piłką. Żonglerka. Strzały do punktowanej bramki. Wychodzenie na pozycję. Dośrodkowania zakończone strzałem główką. Gra szkolna.	18.00-22.00 p.nożna gr. Młodsza rozgrzewka ogólnorozw. ćwiczenia wytrzymałości, gibkości, skoczne, bieżne, wyskok dosiężny, prowadz. piłki dwójkach, trójkach	18.00-22.00 Piłka nożna - grupa młodsza - rozgrzewka ogólnorozw nauczanie wychodzenia na pozycję krycie każdy swego,gra szkolna		
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
	2018-10-08	**2018-10-09**	**2018-10-10**	**2018-10-11**	**2018-10-12**	**2018-10-13**	**2018-10-14**
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 młodsza. Rozgrzewka biegowa, nauczanie wychodzenia na pozycje i krycie każdy swego gra uproszczona	18.00 - 22.00 Piłka nożna- grupa młodsza - rozgrzewka nauczanie krycia i wychodzenie na pozycję - gra uproszczona 4x4. konkurs rzutów karnych	18.00-2200 p. nożna gr. młodsza rozgrzewka ogólnorozw. Zabawy bieżne, skoczne, wyskok dosiężny, prowadz. Piłki w dwójkach, gra uproszczona	18.00-22.00 p. nożna gr. młodsza rozgrzewka ogólnorozw. Berek kuczny, slalom piłkarski zakończony strzałem do pkt. Bramki, rzuty karne gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nozna - grupa dzieci starszych IV-V kl.rozgrzewka ogólnorozw. Gry i zabawy ruchowe.Berek piłkarski, strzały do bramki mała gra 5x5		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-10-15	**2018-10-16**	**2018-10-17**	**2018-10-18**	**2018-10-19**	**2018-10-20**	**2018-10-21**
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				NOWOHUCKI MUNDIAL 2018	NOWOHUCKI MUNDIAL 2018		
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 pachołkami. Strzały wewnętrzną częścią stopy. Gra właściwa.	NOWOHUCKI MUNDIAL 2018				
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
	2018-10-22	**2018-10-23**	**2018-10-24**	**2018-10-25**	**2018-10-26**	**2018-10-27**	**2018-10-28**
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	18:00 - 22:00 piłka nożna gr. starsza ćwiczenia ogólnorozw. Gry i zabawy bieżne, skoczne, prowadz. piłki w dwójkach, trojkach, gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nożna dzieci młodszych kl V-VIć.w.ogólnoroz Zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do pkt bramki, gra małego pola	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozw.+ zabawy biegowe. Gra personalna "każdy swego" gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa dzieci III-IV kl. Gry i zabawy piłkarskie, ogólnorozw. Konkurs rzutów karnych, uderzenie piłki głową, gra właściwa	18:00 - 22:00 pi.nożna gr. młodzież.rozgrz. ogólnorozw. poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość. Doskona. podań krzyżowych , rzuty rożne zakończone strzałem na bramkę główką,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
	2018-10-29	**2018-10-30**	**2018-10-31**				
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	18:00 - 22:00 P.nożna gr. młodzieżowa, rozgrzewka ogólnorozw.połączona z ćw.biegowymi, gibkości i wytrzymałości. Prowadzenie piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach, gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa dzieci kl. IV-V gry i zabawy ruchowe bieżne, skoczne i zwinnościowe. Konkurs rzutów karnych, główkowanie i kapkowanie, gra uproszczona,					
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
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							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków kierunek Sport