

HARMONOGRAM ZAJĘĆ
prowadzonych w ramach programu „Szczypiornista Szkoła”
w okresie wakacyjnym 5-8.07.2021r.

„SZCZYPIORNISTA NA WAKACJACH”

05.07.2021 – poniedziałek

Zajęcia realizowane w szkołach: SP 80, SP 82, SP 89, SP 101, SP 156 – godz. 10.00 – 12.00

06.07.2021 – wtorek

Zajęcia dla wszystkich uczestników realizowane na obiektach AWF (hala sportowa, boiska trawiaste lub boiska piaskowe), Al. Jana Pawła II 78 – godz. 9.30 – 11.30

07.07.2021 – środa

Zajęcia dla wszystkich uczestników realizowane na obiektach AWF (hala sportowa, boiska trawiaste lub boiska piaskowe), Al. Jana Pawła II 78 – godz. 9.30 – 11.30

08.07.2021 – czwartek

Zajęcia dla wszystkich uczestników realizowane na obiektach AWF (hala sportowa, boiska trawiaste lub boiska piaskowe), Al. Jana Pawła II 78 – godz. 9.30 – 11.30

Tematyka zajęć:

- Nauczanie i doskonalenie techniki – podanie i chwyt półgórny w biegu w dwójkach, w trójkach, kozłowanie, nauczanie rzutu z przeskokiem, zwody ciałem w lewo w prawo.
- Gry i zabawy z elementami gry w obronie - krycie każdy swego, przechwyt piłki, wygarnianie piłki przeciwnikowi podczas kozłowania.
- Kształtowanie zdolności motorycznych.
- Testy sprawnościowo-techniczne: bieg na 30 m, bieg na 20 m z kozłowaniem piłki, bieg slalomem między tyczkami (zmiana kierunku biegu), rzut piłką ręczną na odległość
- Omówienie przepisów gry, próba sędziowania.
- Gra właściwa – mini piłka ręczna.