

Plan zajęć sportowo-rekreacyjnych "FERIE ZIMOWE 2017".

PLAN

zajęć sportowo-rekreacyjnych „FERIE ZIMOWE 2017”

w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych i PO-W nr 3

w Piotrkowie Trybunalskim

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Miejsce zajęć	Realizacja
16.01.2017r.	9.00 – 12.00	Ćwiczenia ogólnorozwojowe i siłowe. Ćwiczenia rytmiczno-ruchowe (aerobik). Piłka koszykowa – gra właściwa. Piłka siatkowa – drużyny 3-osobowe.	sala gimnastyczna siłownia	<i>Anna Warda</i>
17.01.2017r.	9.00 – 12.00	Tenis stołowy – gra pojedyncza i deblowa. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Piłka siatkowa – gra właściwa 6-kami. Piłka koszykowa – gra właściwa 5-kami.	sala gimnastyczna siłownia	<i>Anna Warda</i>
18.01.2017r.	9.00 – 12.00	Ćwiczenia rytmiczno-ruchowe (aerobik). Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Piłka siatkowa – gra właściwa. Piłka koszykowa – gra właściwa.	sala gimnastyczna siłownia	<i>Marzena Kluf</i>
19.01.2017r.	9.00 – 12.00	Tenis stołowy – gra pojedyncza i deblowa. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Gry i zabawy ruchowe (Turniej unii-hokeja). Piłka koszykowa – TRIO-BASKET. Piłka siatkowa – małe gry (3x3), (4x4).	sala gimnastyczna siłownia	<i>Marzena Kluf</i>
20.01.2017r.	9.00 – 12.00	Gry i zabawy rekreacyjno-ruchowe (tor przeszkód), unii-hokej. Piłka nożna – małe gry 93x3)	sala gimnastyczna	<i>Krzysztof Błaszkowski</i>
23.01.2017r.	9.00 – 12.00	Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Tennis stołowy – gra deblowa. Piłka koszykowa – gra właściwa. Piłka koszykowa - TRIO-BASKET	siłownia sala gimnastyczna	<i>Krzysztof Błaszkowski</i>
24.01.2017r.	9.00 – 12.00	Tennis stołowy turniej – gra mieszana. Gry rekreacyjno-sportowe (kometka). Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Piłka siatkowa – małe gry (4x4). Piłka koszykowa – gra właściwa.	siłownia sala gimnastyczna	<i>Justyna Tralińska</i>
25.01.2017r.	9.00 – 12.00	Tennis stołowy – gra – pojedyncza. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Piłka siatkowa – gra właściwa.	siłownia sala gimnastyczna	<i>Agnieszka Król-Kaliszewska</i>
26.01.2017r.	9.00 – 12.00	Tennis stołowy – gra deblowa mieszana. Ćwiczenia na siłowni. Piłka koszykowa – TRIO-BASKET. Piłka siatkowa małe gry (3x3).	siłownia sala gimnastyczna	<i>Agnieszka Król-Kaliszewska</i>
27.01.2017r.	9.00 – 12.00	Piłka nożna – małe gry (3x3). Piłka siatkowa – małe gry (3x3). Tennis stołowy – gra deblowa.	sala gimnastyczna	<i>Justyna Tralińska</i>

DYREKTOR
Wierucha
mgr Edyta Wiernicka