

# P L A N

***zajęć sportowo-rekreacyjnych „FERIE ZIMOWE 2016”  
w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych i Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych nr 3  
w Piotrkowie Tryb.***

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Miejsce zajęć</b>	<b>Realizuje</b>
15.02.2016r.	9.00 – 12.00	Ćwiczenia ogólnorozwojowe i siłowe, ćwiczenia rytmiczno- ruchowe (aerobic). Piłka koszykowa TRIO-BASKET. Piłka siatkowa - drużyny 3-osobowe.	Sala gimnastyczna Siłownia	A. Warda M. Kluf
16.02.2016r.	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. .	A. Warda M. Kluf
17.02.2016r.	9.00 – 12.00	Ćwiczenia rytmiczno- ruchowe (aerobik). Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Piłka siatkowa - gra właściwa. Piłka koszykowa - gra właściwa.	Sala gimnastyczna. Siłownia.	M. Kluf A.Warda
18.02.2016r.	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.	K. Błaszkowski J. Tralińska
19.02.2016r.	9.00 – 12.00	Gry i zabawy rekreacyjno - ruchowe ( tor przeszkód ), unii – hokej. Piłka nożna – małe gry ( 3 x 3 ).	Sala gimnastyczna.	K. Błaszkowski J. Tralińska

<b>22.02.2016r.</b>	<b>9.00 – 12.00</b>	Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Tenis stołowy, - gra deblowa. Piłka koszykowa - gra właściwa. Piłka koszykowa – TRIO – BASKET.	Siłownia. Sala gimnastyczna.	<b>A. Król-Kaliszewska K. Błaszkowski</b>
<b>23.02.2016r.</b>	<b>9.00 – 12.00</b>	Tenis stołowy turniej - gra mieszana. Gry rekreacyjno – sportowe ( kometka ) Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Piłka siatkowa – małe gry ( 4 x 4 ). Piłka koszykowa – gra właściwa.	Siłownia. Sala gimnastyczna	<b>A. Król-Kaliszewska K. Błaszkowski</b>
<b>24.02.2016r.</b>	<b>9.00 - 12.00</b>	Tenis stołowy - gra pojedyncza. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Piłka siatkowa – gra właściwa.	Siłownia. Sala gimnastyczna.	<b>M. Kluf A. Warda</b>
<b>25.02.2016r.</b>	<b>9.00 – 12.00</b>	Tenis stołowy – gra deblowa mieszana. Ćwiczenia na siłowni. Piłka koszykowa – TRIO – BASKET. Piłka siatkowa małe gry ( 3 x 3 ).	Siłownia. Sala gimnastyczna.	<b>J. Tralińska A. Król-Kaliszewska</b>
<b>26.02.2016r.</b>	<b>9.00 – 12.00</b>	Piłka nożna – małe gry ( 3 x 3 ). Piłka siatkowa – małe gry ( 3 x 3 ). Tenis stołowy – gra deblowa.	Sala gimnastyczna.	<b>J. Tralińska A. Król-Kaliszewska</b>

**Przygotowała: Anna Warda**