

P L A N

**zajęć sportowo-rekreacyjnych „FERIE ZIMOWE 2014”
w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych i Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych nr 3
w Piotrkowie Tryb.**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Miejsce zajęć	Realizuje
20.01.2014r.	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
21.01.2014r.	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
22.01.2014r.	9.00 – 12.00	Ćwiczenia rytmiczno-ruchowe (aerobik). Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Piłka siatkowa - gra właściwa. Piłka koszykowa - gra właściwa.	Sala gimnastyczna. Siłownia.	J. Tralińska A.Warda
23.01.2014r.	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.	J. Tralińska A. Warda
24.01.2014r.	9.00 – 12.00	Gry i zabawy rekreacyjno - ruchowe (tor przeszkód), unii – hokej. Piłka nożna – małe gry (3 x 3).	Sala gimnastyczna.	M. Kluf J. Tralińska

27.01.2014r.	9.00 – 12.00	Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Tenis stołowy, - gra deblowa. Piłka koszykowa - gra właściwa. Piłka koszykowa – TRIO – BASKET.	Siłownia. Sala gimnastyczna.	M. Kluf J. Tralińska
28.01.2014r.	9.00 – 12.00	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	S. Stańczyk K. Błaszowski
29.01.2014r.	9.00 - 12.00	Tenis stołowy - gra pojedyncza. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Piłka siatkowa – gra właściwa.	Siłownia. Sala gimnastyczna.	S. Stańczyk K. Błaszowski
30.01.2014r.	9.00 – 12.00	Tenis stołowy – gra deblowa mieszana. Ćwiczenia na siłowni. Piłka koszykowa – TRIO – BASKET. Piłka siatkowa małe gry (3 x 3).	Siłownia. Sala gimnastyczna.	K. Błaszowski S. Stańczyk
31.01.2014r.	9.00 – 12.00	Piłka nożna – małe gry (3 x 3). Piłka siatkowa – małe gry (3 x 3). Tenis stołowy – gra deblowa.	Sala gimnastyczna.	K. Błaszowski S. Stańczyk

Przygotowała: Anna Warda