

Gimnazjum nr 1 w Słubicach.

Tydzień II. Prowadzący: Jan Karpezo

Lp.	Data	Tematyka zajęć	Miejsce realizacji
1	23.02.2015 9.00 – 11.00 11.00 – 13.00	Piłka nożna – Gra drużyn koleżeńskich. Tenis stołowy – Turniej gry pojedynczej i deblowej.	Duża sala SCSE
2	24.02.2015 9.00 – 11.00 11.00 – 13.00	Piłka nożna – Gra drużyn koleżeńskich. Piłka siatkowa – Gra drużyn koleżeńskich.	Duża sala SCSE
3	25.02.2015 9.00 – 13.00	Zabawy na lodowisku.	Kryte lodowisko SOSiR.
4	26.02.2015 9.00 – 11.00 11.00 – 13.00	Piłka nożna – Gra drużyn koleżeńskich. Badminton – Turniej gry pojedynczej i deblowej.	Duża sala SCSE
5	27.02.2015 9.00 – 11.00 11.00 – 13.00	Piłka nożna – Gra drużyn koleżeńskich. Koszykówka – Gra drużyn koleżeńskich.	Duża sala SCSE

Prowadzący: Jacek Trojan

L.p.	Data	Tematyka zajęć	Miejsce realizacji
1.	16.02.2015 9.00 - 11.00 11.00 - 13.00	Turnieje – gry zespołowe: piłka ręczna Elementy gimnastyki – skoki: przez kozła, skrzynię, akrobatyczne	Szkolne Centrum Sportowo - Edukacyjne

2.	17.02.2015 9.00 - 11.00 11.00 - 13.00	Turnieje – gry zespołowe: piłka nożna Turnieje – dyscypliny indywidualne: badminton, tenis stołowy	Szkolne Centrum Sportowo - Edukacyjne
3.	18.02.2015 9.00 - 11.00 11.00 - 13.00	Sprawnościowe tory przeszkód Gry i zabawy rekreacyjne – unihokej, wyścigi rzędów itp.	Szkolne Centrum Sportowo - Edukacyjne
4.	19.02.2015 9.00 - 11.00 11.00 - 13.00	Turnieje – gry zespołowe: siatkówka Elementy lekkoatletyki – skoki: przez płotki, wzwyż, w dal	Szkolne Centrum Sportowo - Edukacyjne
5.	20.02.2015 9.00 - 11.00 11.00 - 13.00	Turnieje – gry zespołowe: koszykówka Nowoczesne formy fitness – zumba, aerobic	Szkolne Centrum Sportowo - Edukacyjne

Prowadzący: Dmuchowski Piotr

L.p.	Data	Tematyka zajęć	Miejsce realizacji
1.	16.02.2015 13:00 – 15:00 15:00 – 17:00	Siatkówka – doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym, małe gry. Gry i zabawy ruchowe.	Sala sportowa w Gimnazjum nr 1
2.	17.02.2015 godz. 13:00 – 15:00 17.02.2015 godz. 15:00 – 17:00	Piłka nożna- doskonalenie przyjęć i podań piłki, małe gry piłkarskie. Tenis stołowy – odbicia bekhendem i forhendem, mini turniej.	Sala sportowa w Gimnazjum nr 1

3.	18.02.2015 godz. 13:00 – 15:00 18.02.2015 godz. 15:00 – 17:00	Piłka nożna – prowadzenie piłki, uderzenia na bramkę po dryblingu, małe gry. Koszykówka – podania, rzuty, gra.	Sala sportowa w Gimnazjum nr 1
4.	19.02.2015 godz. 13:00 – 15:00 19.02.2015 godz. 15:00 – 17:00	Piłka ręczna – podania i rzuty na bramkę, rozegranie akcji ze skrzydłowym, małe gry. Siatkówka – doskonalenie serwisu i odbioru, małe gry.	Sala sportowa w Gimnazjum nr 1
5.	20.02.2015 godz. 13:00 – 15:00 20.02.2015 godz. 15:00 – 17:00	Piłka nożna – doskonalenie dryblingu i gry 1na1, małe gry. Koszykówka – doskonalenia dwutaktu, małe gry	Sala sportowa w Gimnazjum nr 1

L.p.	Data	Tematyka zajęć	Miejsce realizacji
1.	23.02.2015 13:00 – 15:00 15:00 – 17:00	Piłka nożna- doskonalenie przyjęć i podań piłki, małe gry piłkarskie. Siatkówka – wystawa oraz zbieg, małe gry.	Sala sportowa w Gimnazjum nr 1
2.	24.02.2015 13:00 – 15:00 15:00 – 17:00	Koszykówka – stosowanie zasłony, różne warianty rozegrania akcji, małe gry Siatkówka – mini turniej 2 na 2, 3 na 3.	Sala sportowa w Gimnazjum nr 1
3.	25.02.2015 13:00 – 15:00 15:00 – 17:00	Piłka nożna – ćwiczenie koordynacyjne z piłką, doskonalenie uderzeń, małe gry Koszykówka – podania , rzuty, gra 5na5.	Sala sportowa w Gimnazjum nr 1

4.	26.02.2015 13:00 – 15:00 5:00 – 17:00	Piłka ręczna – podania i rzuty na bramkę po zwodzie pojedynczym i z obrotem, małe gry. Gry i zabawy ruchowe.	Sala sportowa w Gimnazjum nr 1
5.	27.02.2015 13:00 – 15:00 15:00 – 17:00	Piłka nożna – mini turniej. Tenis stołowy – odbicia bekhendem i forhendem, mini turniej.	Sala sportowa w Gimnazjum nr 1