

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła"

CZERWIEC

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 80
Trener:	Magdalena Dulewska

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2016-06-01	2016-06-02	2016-06-03	2016-06-04	2016-06-05
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kształtowanie
szybkości,
zwinności,
siły, skoczności- tor
przeszkód kl.III-
V

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-06-06	2016-06-07	2016-06-08	2016-06-09	2016-06-10	2016-06-11	2016-06-12
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Gry izabawy
bieżne,rzutne,
skoczne,
koordynacyjne kl.III-
V

Doskonalenie rzutu
z wysokości po
kożłowaniu. Gra
szkolna. kl.III-
V

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2016-06-13	WTOREK 2016-06-14	ŚRODA 2016-06-15	CZWARTEK 2016-06-16	PIĄTEK 2016-06-17	SOBOTA 2016-06-18	NIEDZIELA 2016-06-19
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00		Kształtowanie siły - ćwiczenia z piłkami lekarskimi. Doskonalenie celności rzutów. kl.III-V			Doskonalenie rzutu z przeskoku po podaniu. Gra szkolna. kl.III-V		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2016-06-20	WTOREK 2016-06-21	ŚRODA 2016-06-22	CZWARTEK 2016-06-23	PIĄTEK 2016-06-24	SOBOTA 2016-06-25	NIEDZIELA 2016-06-26
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00		Krycie każdy swego . Gra szkolna. kl.III-V			Doskonalenie podania ,chwytu piłki ,rzutów we fragmentach gry. kl.III-V		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 2016-06-27	WTOREK 2016-06-28	ŚRODA 2016-06-29	CZWARTEK 2016-06-30	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00							
09:30							
10:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00							
09:30							
10:00							

10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30		Doskonalenie zwodów w prawo i w lewo. Wykorzystanie zwodów we fragmentach gry. kl.III-V					
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków
kierunek Sport