

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła" **wrzesień**

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 80
Trener:	Magdalena Dulewska

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-09-01	2016-09-02	2016-09-03	2016-09-04			
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							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-09-05	2016-09-06	2016-09-07	2016-09-08	2016-09-09	2016-09-10	2016-09-11
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 podań w ruchu. Gry i zabawy bieżne, rzutne,skoczne. kl.4-6		Sprawnościowy tor przeszkód. kl. 4- 6		
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 III

	PONIEDZIAŁEK 2016-09-12	WTOREK 2016-09-13	ŚRODA 2016-09-14	CZWARTEK 2016-09-15	PIĄTEK 2016-09-16	SOBOTA 2016-09-17	NIEDZIELA 2016-09-18
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			Doskonalenie rzutu z biegu, z przeskoku. kl. 4-6	Doskonalenie kozlowania ze zmianą ręki kozlującej i tempa kozlowania. kl.4-6			
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 2016-09-19	WTOREK 2016-09-20	ŚRODA 2016-09-21	CZWARTEK 2016-09-22	PIĄTEK 2016-09-23	SOBOTA 2016-09-24	NIEDZIELA 2016-09-25
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			Rzuty z różnych miejsc na kole. Doskonalenie celności rzutu-gry i zabawy. kl.4-6	Gry i zabawy z elementami piłki ręcznej. Kl.4-6			
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	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-09-26	2016-09-27	2016-09-28	2016-09-29	2016-09-30		
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			Ćwiczenia w formie obwodu stacyjnego. kl.4-6	Doskonalenie rzutu z wysokości po podaniu. Gra szkolna. kl.4-6			
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 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							
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