

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła" październik

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 24 w Krakowie
Trener:	Izabella Kunc

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						1-10-2016	2-10-2016
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
	3-10-2016	4-10-2016	5-10-2016	6-10-2016	7-10-2016	8-10-2016	9-10-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Gry i zabawy z piłką ręczną, kl. 1-3	Starty z różnych pozycji wyjściowych, gry rekreacyjne z piłką ręczną, kl. 4-6				
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	10-10-2016	11-10-2016	12-10-2016	13-10-2016	14-10-2016	15-10-2016	16-10-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Podania i chwyt w parach w miejscu i z przemieszczeni em,zabawy z piłką ręczną,kl.1-3	Podania w dwójkach ,trójkach i czwórkach,gra uproszczona bez bramkarza,kl.4- 6				
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 IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	17-10-2016	18-10-2016	19-10-2016	20-10-2016	21-10-2016	22-10-2016	23-10-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Tory przeszkód doskonalące kozłowanie i rzuty do celu,kl.1-3	Ścieżka gimnastyczna, różne rodzaje podań,gry uproszczone bez kozłowania,kl.4- 6				
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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	24-10-2016	25-10-2016	26-10-2016	27-10-2016	28-10-2016	29-10-2016	30-10-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Doskonale podań i chwytów w formie zabawowej, gra „5podań”, kl.1- 3	Ćwiczenia w parach z piłkami lekarskimi, gra szkolna w piłkę ręczną, kl.4-6				
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 VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	31-10-2016						
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							