

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła" październik

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 114 w Krakowie
Trener:	Dorota Stoś
Trener:	

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							
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							

Dosk. celności
rzutu z
miejsca.
Nauka chwytu
i podania
oburącz. Kl. I-
III

Dosk. rzutu z
wysokości.
Poruszenie
się w
obronie.
Kl. IV-VI

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			Ćwiczenia i zabawy kształtujące celność.Nauka kozłowania piłki w miejscu. Kl.I-III				
15:00							
15:30					Dosk .poznanych rzutów we fragmentach gry. Gra szkolna. Kl. IV-VI		
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			Dosk chwytu i podania jednorącz.Utrwalanie kozłowania piłki. Kl.I-III				
15:00							
15:30					Doskonaleni e podań i kozłowania piłki w zabawach.Dosk rzutu z przeskoku.. Kl.IV_VI		
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			Nauka koźlowania piłki w marszu i biegu. Gry szkolne i uproszczone. KI. I-III				
15:00							
15:30					Zabawy dosk. krycie każdy swego. Turniej drużyn 4- osobowych. KI. IV-VI		
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							