

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szcypiornista Szkoła" listopad

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2-11-2016		4-11-2016		
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			Nauka podań górnych i półgórnych w truchcie. Zabawy doskonalące chyty i podania. Kl. I -III				
15:30					Doskonalenie rzutu z miejsca i zbiegu – ćwiczenia i fragmenty gry. Nauka zwozu pojdyńczego. 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 II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			9-11-2016				
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 rytmu trzech kroków. Doskonaleni e rzutów z miejsca. Kl. I-III				
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
			16-11-2016		18-11-2016		
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. Utrwalanie kozłowania piłki w biegu. Kl.I-III				
15:00							
15:30					Dosk podań piłki w biegu w zespołach trzyosobowych. 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
			23-11-2016		25-11-2016		
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 jednoręcz. Kształtowanie szybkości i koordynacji. Kl.I-III				
15:00							
15:30					Nauka zwodu pojedynczego po podaniu zakończonego rzutem z wyskoku. 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
			30-11-2016				
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 rzutu z biegu. Gry szkolne i uproszczone. Kl. I-III				
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
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							