

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szcypiornista Szkoła"

MAJ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 80
Trener:	Magdalena Dulewska

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 2017-05-01	WTOREK 2017-05-02	ŚRODA 2017-05-03	CZWARTEK 2017-05-04	PIĄTEK 2017-05-05	SOBOTA 2017-05-06	NIEDZIELA 2017-05-07
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					Zabawy z elementami obrony.		
16:00					Ćwiczenia w formie fragmentów gry 1:1,2:1 kl.4-6		
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 2017-05-08	WTOREK 2017-05-09	ŚRODA 2017-05-10	CZWARTEK 2017-05-11	PIĄTEK 2017-05-12	SOBOTA 2017-05-13	NIEDZIELA 2017-05-14
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 umiejętności minijęcia przeciwnika z kozłowaniem. Gra szkolna kl.4-6		Uwalnianie się od obrońcy poprzez zwód w lewo. Gra szkolna 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 2017-05-15	WTOREK 2017-05-16	ŚRODA 2017-05-17	CZWARTEK 2017-05-18	PIĄTEK 2017-05-19	SOBOTA 2017-05-20	NIEDZIELA 2017-05-21
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			Zwód pojedynczy w prawo - doskonalenie. Gra szkolna. Kl 4-6	Kształtowanie siły, zwinności, szybkości, skoczności - tor przeszkód. Gra szkolna. 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 IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-05-22	WTOREK 2017-05-23	ŚRODA 2017-05-24	CZWARTEK 2017-05-25	PIĄTEK 2017-05-26	SOBOTA 2017-05-27	NIEDZIELA 2017-05-28
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 koźlowania, podań chwytu, rzutów -obwód stacyjny.kl.4-6	Doskonalenie rzutów z różnych miejsc na kole. Technika rzutu karnego.Gra szkolna. 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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-29	2017-05-30	2017-05-31				
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			Zwód z przełożeniem ręki. Ćwiczenia koordynacyjne z piłką.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							