

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła"

LIPIEC

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 80
Trener:	Magdalena Dulewska

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-07-01	2017-07-02
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
	2017-07-03	2017-07-04	2017-07-05	2017-07-06	2017-07-07	2017-07-08	2017-07-09
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 kożłowania w biegu ze zmianą tempa, kierunku biegu, ręki kożłującej .K14-6		Doskonalenie elementów technicznych we fragmentach gry.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 III

	PONIEDZIAŁEK 2017-07-10	WTOREK 2017-07-11	ŚRODA 2017-07-12	CZWARTEK 2017-07-13	PIĄTEK 2017-07-14	SOBOTA 2017-07-15	NIEDZIELA 2017-07-16
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			Ćwiczenia ogólnorozwojowe- obwód stacyjny. Doskonalenie poruszania się w ataku.Kl.4-6	Nauka zwođu z obrotem.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 2017-07-17	WTOREK 2017-07-18	ŚRODA 2017-07-19	CZWARTEK 2017-07-20	PIĄTEK 2017-07-21	SOBOTA 2017-07-22	NIEDZIELA 2017-07-23
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 zwođu z obrotem.Rzut z wyskoku po zwođu z obrotem.Gra szkolna.Kl.4-6	Doskonalenia podania, chwytu piłki, kozłowania-wycigi rzędów.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
	2017-07-24	2017-07-25	2017-07-26	2017-07-27	2017-07-28	2017-07-29	2017-07-30
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			Zabawy doskonalące krycie każdy swego. kl.4-6	Kształtowanie szybkości, zwinności, siły, skoczności -tor przeszkód 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
	2017-07-31						
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							
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