

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła"

SIERPIEŃ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 80
Trener:	Magdalena Dulewska

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		2017-08-01	2017-08-02	2017-08-03	2017-08-04	2017-08-05	2017-08-06
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 zводу z obrotem.	Doskonalenie techniki rzutu z przeskoku z			
15:30			Doskonalenie celności rzutów. Gra	biegu po podaniu, po			
16:00			szkolna. kl 4-6	koźlowaniu. Gra			
16:30				szkolna. kl 4-6			
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
	2017-08-07	2017-08-08	2017-08-09	2017-08-10	2017-08-11	2017-08-12	2017-08-13
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			Kształtowanie szybkości, zwinności, siły		Nauka zводу z przełożeniem ręki.		
15:30			skoczności -tor		Doskonalenie		
16:00			przeszkód.		rzutu z wyskoku.		
16:30			Gra szkolna. kl 4-6		Gra szkolna kl 4-6		
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 2017-08-14	WTOREK 2017-08-15	ŚRODA 2017-08-16	CZWARTEK 2017-08-17	PIĄTEK 2017-08-18	SOBOTA 2017-08-19	NIEDZIELA 2017-08-20
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 podań, chwytu piłki, kozłowania w grach i zabawach. Kl.4-6		Doskonalenie rzutów z różnych miejsc na kole. Technika rzutu karnego. 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							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-08-21	WTOREK 2017-08-22	ŚRODA 2017-08-23	CZWARTEK 2017-08-24	PIĄTEK 2017-08-25	SOBOTA 2017-08-26	NIEDZIELA 2017-08-27
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 zamierzonym rzutem z wyskoku - nauka. Gra szkolna kl.4-6		Gry i zabawy bieżne ,rzućne. Doskonalenie zwozu z zamierzonym rzutem z wyskoku. 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							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-28	2017-08-29	2017-08-30	2017-08-31			
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