

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła"

WRZESIEŃ

Miejsce:	SP-89
Trener:	DOROTA JAKUBOWSKA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					1-09-2017	2-09-2017	3-09-2017
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
	4-09-2017	5-09-2017	6-09-2017	7-09-2017	8-09-2017	9-09-2017	10-09-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				g. 14.30-16.00, Kl.I-III. Zabawy bieżne i rzutne.			
15:00							
15:15							
16:00							
16:15	g. 15.15-16.30, Kl.III-IV. Kształtowanie sprawności ogólnej.			g. 16.15-17.30, Kl.III-IV. Poruszanie się po boisku.			
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
	11-09-2017	12-09-2017	13-09-2017	14-09-2017	15-09-2017	16-09-2017	17-09-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				g. 14.30-			
15:00				16.00, Kl.I-III.			
15:15				Kształtowan			
16:00				e skoczności			
				w zabawach.			
16:15	g. 15.15-16.30,			g. 16.15-			
	Kl.III-IV.			17.30, Kl.III-			
16:30	Kształtowanie			IV.			
	wytrzymałości			Doskonaleni			
17:30	biegowej w zab			e podaj i			
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
	18-09-2017	19-09-2017	20-09-2017	21-09-2017	22-09-2017	23-09-2017	24-09-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				g. 14.30-			
15:00				16.00, Kl.I-III.			
15:15				Nauka			
16:00				rzutów			
				dobramki z			
				podłoża			
16:15	g. 15.15-16.30,			g. 16.15-			
	Kl.III-IV.			17.30, Kl.III-			
16:30	Kształtowanie			IV.			
	skoczności,			Ćwiczenia			
17:30	zabawy z			koordynacji			
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
	25-09-2017	26-09-2017	27-09-2017	28-09-2017	29-09-2017	30-09-2017	
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				g.14.30- 16.00, Kl.I-III.			
15:00				Kształtowan e			
15:15				wytrzymałość			
16:00				g.16.15- 17.30, Kl.III-			
16:15	g.15.15-16.30, Kl.III-IV. Obwód			17.30, Kl.III-			
16:30	stacyjny,			IV. Nauka			
17:30	sprawnościowy.			rzutów z			
18:00				poszczególn			
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							