

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła"

WRZESIEŃ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 24
Trener:	Izabella Kunc

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		Starty z różnych pozycji					
15:00		wyjściowych bez piłki i z piłką. Zabawy rzutne. kl.4-6	Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo-ruchową bez piłki i z piłką. Gra „5 podań”				
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
	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		Doskonalenie podań i chwytów w formie gier i zabaw kl.4-6					
15:00			Doskonalenie kozłowania prawą i lewą ręką podczas wyścigów rzędów 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	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		Zabawy z mocowaniem. Zabawy rozwijające pracę obrony kl.4-6					
15:00			Doskonalenie rzutu z wyskoku. Gra szkolna w piłkę ręczną 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
	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		Ćwiczenia z piłkami					
15:00		lekarskimi w parach.					
15:30		Doskonalenie	Kształtowanie				
16:00		koziowania w	zwinności i				
16:30		grupach	szybkości				
16:30		2,3osobowych.	podczas toru				
17:00			przeszkód. Gra				
17:30			szkolna.k I-4-6				
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							