

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła"

WRZESIEŃ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 80
Trener:	Magdalena Dulewska

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					2017-09-01	2017-09-02	2017-09-03
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
	2017-09-04	2017-09-05	2017-09-06	2017-09-07	2017-09-08	2017-09-09	2017-09-10
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							

Gry i zabawy
rzutne, bieżne,
skoczne. Obrona
indywidualna/każdy
swego/
Gra szkolna
Klasy 5-7

Doskonalenie rzutu z
biegu, z przeszkody
po podaniu,
koziowaniu. Obrona
stref 6:0 Gra
szkolna kl. 5-
7

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2017-09-11	WTOREK 2017-09-12	ŚRODA 2017-09-13	CZWARTEK 2017-09-14	PIĄTEK 2017-09-15	SOBOTA 2017-09-16	NIEDZIELA 2017-09-17
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 podania i chwytu piłki, kozłowania, rzutów -wyścigi rzędów.Rzuty karne. Gra szkolna kl. 5-7	Doskonalenie rzutu z przeskoku, po podaniu w parach, trójkach.Gra szkolna kl. 5-7			
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 2017-09-18	WTOREK 2017-09-19	ŚRODA 2017-09-20	CZWARTEK 2017-09-21	PIĄTEK 2017-09-22	SOBOTA 2017-09-23	NIEDZIELA 2017-09-24
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 elementów technicznych obwód stacyjny Zabawy z elementami obrony.Gra szkolna kl. 5-7	Doskonalenie rzutu z wyskoku po podaniu ,po kozłowaniu. Techniki obrony piłek w ustawieniu w bramce.Gra szkolna kl. 5-7			
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
	2017-09-25	2017-09-26	2017-09-27	2017-09-28	2017-09-29	2017-09-30	
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			Kształtowanie szybkości, zwinności i siły tor przeszkod. Obrona stref 5:1 Gra szkolna kl. 5- 7		Doskonalenie zwodów pojedynczych w prawo i w lewo. Rzut z wysokości po zwodzie. Gra szkolna kl. 5-7		
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