

Harmonogram zajęć w ramach programu "Akademia Piłki Ręcznej - Szczypiornista Szkoła" czerwiec

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89
Trener:	DOROTA JAKUBOWSKA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2016-06-01	2016-06-02	2016-06-03	2016-06-04	2016-06-05
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:15				Dosk. poruszania się po boisku w różnych formach. Kl.3-4			
15:30							
16:00							
16:30							
16:30				Ćwiczenia koordynacyjne z piłką. Kl.1-2			
17:45							
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
	2016-06-06	2016-06-07	2016-06-08	2016-06-09	2016-06-10	2016-06-11	2016-06-12
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:15	Doskonalenie podań w ruchu. Kl.3-4			Doskonaleni e rzutów po przeskoku. Kl.3-4			
15:30							
16:00							
16:30							
16:30							
17:45				Gry przygotowujące do piłki ręcznej. Kl.1-2			
18:15							
18:00							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-06-13	2016-06-14	2016-06-15	2016-06-16	2016-06-17	2016-06-18	2016-06-19
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:15	Kształtowanie wytrzymałości biegowej w zabawach. Kl. 3-4			Rzut bieżny, nauka. Kl. 3-4			
15:30							
16:00							
16:30				Sprawność wy tor przeszkód. Kl. 1-2			
16:30							
17:45							
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
	2016-06-20	2016-06-21	2016-06-22	2016-06-23	2016-06-24	2016-06-25	2016-06-26
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:15	Obwód techniczno- sprawnościowy. Kl. 3-4			Obrona "każdy- swego" na ograniczonej przestrzeni. Kl. 3-4			
15:30							
16:00							
16:30				Rzut kamy, nauka wykonania. Kl. 1-2			
16:30							
17:45							
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
	2016-06-27	2016-06-28	2016-06-29	2016-06-30			
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:15	Gra szkolna, dost. podst. elementów.						
15:30							
16:30							
16:45							
17:00							
17:45							
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
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:15							
15:30							
16:00							
16:45							
17:00							
17:45							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							