Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła"
wrzesień

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89
Trener:	DOROTA JAKUBOWSKA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				2016-09-01	**2016-09-02**	**2016-09-03**	**2016-09-04**
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,kl.3-4.			
15:30							
16:00							
16:30							
16:30				Zabawy orientacyjno-porządkowe, 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
	2016-09-05	**2016-09-06**	**2016-09-07**	**2016-09-08**	**2016-09-09**	**2016-09-10**	**2016-09-11**
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	Bieg przodem, tyłem, starty i zatrzymania,kl.3-4.			Doskonalenie podań i chwytów piłki w biegu,kl.3-4.			
15:30							
16:00							
16:30							
16:30				Kształtowanie zwinności, szybkości w zabawach,kl.1-2.			
17:45							
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
	2016-09-12	**2016-09-13**	**2016-09-14**	**2016-09-15**	**2016-09-16**	**2016-09-17**	**2016-09-18**
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 skoczności- tor przeszkód,kl 3-4.			Zabawy rzutne do celu i na odległość,kl. 3-4.			
15:30							
16:00							
16:30							
16:30				Ćwiczenia koordynacyjne z piłkami,kl.1-2.			
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
	2016-09-19	**2016-09-20**	**2016-09-21**	**2016-09-22**	**2016-09-23**	**2016-09-24**	**2016-09-25**
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	Indywidualne poruszanie się w obronie. Zabawy i gry rzutne oraz chwytne. ,kl.3-4.			Doskonalenie podstawowych elementów technicznych w grze szkolnej.,kl.3-4.			
15:30							
16:00							
16:30							
16:30				Gry i zabawy nauczające podstawowych elementów technicznych.,kl.1-2.			
17:45							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

kierunek Sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-09-26	**2016-09-27**	**2016-09-28**	**2016-09-29**	**2016-09-30**		
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:15	Bieg, skok, rzut-						
15:30	testy sprawności						
16:30	fizycznej,kl.3-4.						
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							

ów
kierunek Sport