

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

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 114 w Krakowie
Trener:	Dorota Stoś
Trener:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				1-09-2016	2-09-2016	3-09-2016	4-09-2016
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
	5-09-2016	6-09-2016	7-09-2016	8-09-2016	9-09-2016	10-09-2016	11-09-2016
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 ogólnorozwojo we-obwód stacyjny.				
15:00			Nauka rzutu z miejsca. Kl. I- III		Ćwiczenia ogólnorozwojo we-obwód stacyjny. Dosk.		
15:30					Poruszania się w ataku. Kl.IV-VI		
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
	12-09-2016	13-09-2016	14-09-2016	15-09-2016	16-09-2016	17-09-2016	18-09-2016
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 i zabawy oswajające z piłkami ręcznymi. Gry z elementami piłki ręcznej. Kl.I-III				
15:00							
15:30					Dosk. Chwytów i podań w miejscu i wruchu - zabawy. Kształtowanie koordynacji. Kl. IV-VI		
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
	19-09-2016	20-09-2016	21-09-2016	22-09-2016	23-09-2016	24-09-2016	25-09-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30			Dosk. Poruszania się w ataku. Nauka chwytu i podania jednoręcz. Kl.I-III				
15:00							
15:30					Kozłowanie piłki w miejscu i wruchu, zmiana kierunku kozłowania piłki. Gra uproszczona. Kl.IV_ VI		
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
	26-09-2016	27-09-2016	28-09-2016	29-09-2016	30-09-2016		
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30			Kształtowanie zręczności i szybkości na torach przeszkód. Gra uproszczona w piłkę ręczną. Kl. I-III				
15:00							
15:30					Dosk. Rzutu z miejsca i z biegu. Podania jednoręcz w biegu w parach zakończone rzutem. Kl.IV-VI		
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 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							
15:00							
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							