

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła" październik

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 80
Trener:	Magdalena Dulewska

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA 2016-10-01	NIEDZIELA 2016-10-02
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 2016-10-03	WTOREK 2016-10-04	ŚRODA 2016-10-05	CZWARTEK 2016-10-06	PIĄTEK 2016-10-07	SOBOTA 2016-10-08	NIEDZIELA 2016-10-09
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			Tor przeszkód - kształtowanie szybkości, zwinności i siły. Gry rzutne. KL.4-6		Zwód pojedynczy w prawo - doskonalenie. Gra szkolna. 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 III

	PONIEDZIAŁEK 2016-10-10	WTOREK 2016-10-11	ŚRODA 2016-10-12	CZWARTEK 2016-10-13	PIĄTEK 2016-10-14	SOBOTA 2016-10-15	NIEDZIELA 2016-10-16
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			Zwód pojedynczy w lewo. Gra szkolna. Kl.4-6		Rzut z wysokości po zwodzie w prawo lub lewo. 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 2016-10-17	WTOREK 2016-10-18	ŚRODA 2016-10-19	CZWARTEK 2016-10-20	PIĄTEK 2016-10-21	SOBOTA 2016-10-22	NIEDZIELA 2016-10-23
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			Zabawy zelementami obrony.KL.4-6		Obrona 5:1. Doskonalenie celności rzutów-gry i zabawy. 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 2016-10-24	WTOREK 2016-10-25	ŚRODA 2016-10-26	CZWARTEK 2016-10-27	PIĄTEK 2016-10-28	SOBOTA 2016-10-29	NIEDZIELA 2016-10-30
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		Doskonalenie podań i chwytu piłki w biegu. Atak szybki. Kl.4-6.			Obwód stacyjny doskonalenie elementów technicznych Gra szkolna. 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 VI

	PONIEDZIAŁEK 2016-10-31	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							