

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła" październik

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89
Trener:	DOROTA JAKUBOWSKA

TYDZIEŃ I

	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							
15:15				Zabawy nauczające podstawowe elementy gry w piłkę reczną, kl. 1-3.			
15:30							
16:00							
16:15				Podania i chwyt piłki w marszu, biegu, kl. 3-4.			
16:30							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 2016-10-10	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							
15:15							
15:30	Kształtowanie wytrzymałości biegowej- test coopera, kl. 3-4.			Sprawnościow y obwód stacyjny, kl. 1-3.			
16:00							
16:15							
16:30							
17:30							
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
	2016-10-17	2016-10-18	2016-10-19	2016-10-20	2016-10-21	2016-10-22	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							
15:15	Doskonalenie poznanych dotąd elementów w grze szkolnej, kl. 3-4.			Nauka podań i chwytów piłki w formie zabawowej, kl. 1-3.			
15:30							
16:00							
16:15				Doskonalenie kozłowania piłki prawą, lewą ręką, rzuty do			
16:30							
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
	2016-10-24	2016-10-25	2016-10-26	2016-10-27	2016-10-28	2016-10-29	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							
15:15	Podania piłki w biegu ze zmianą miejsc, kl. 3-4.			Nauka gry w "trzy piłki", kl. 1-3.			
15:30							
16:00							
16:15							
16:30				Gry szkolne 3x3, 4x4. Rzuty karne, kl. 3-4.			
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
	2016-10-31						
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							
16:30							
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							