

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szcypiornista Szkoła"

LISTOPAD

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 24 w Krakowie
Trener:	Izabella Kunc

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1-11-2016	2-11-2016	3-11-2016	4-11-2016	5-11-2016	6-11-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30			Starty z różnych pozycji. Prawidłowe podanie i chwyt-technika .Kl.4-6				
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
	7-11-2016	8-11-2016	9-11-2016	10-11-2016	11-11-2016	12-11-2016	13-11-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Technika indywidualna. Rozwijamy zwinność i szybkość w formie wyścigów rzędów. Kl.1-3	Zabawy bieżne z piłką. Gry i zabawy doskonalące podania i chwyt. Kl.4-6				
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	14-11-2016	15-11-2016	16-11-2016	17-11-2016	18-11-2016	19-11-2016	20-11-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Forma strumieniowa obwodu stacyjnego. Zabawy doskonalące kozłowanie. Kl. 1-3	Doskonalenie rzutu z biegu. Gry uproszczone bez bramkarza. Kl. 4-6				
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 IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	21-11-2016	22-11-2016	23-11-2016	24-11-2016	25-11-2016	26-11-2016	27-11-2016
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 indywidualne i w parach przygotowujące do gry w obronie. Kl. 1-3	Obrona „każdy swego”- ćwiczenia w parach ,trójkach oraz w grze właściwej. Kl. 4-6				
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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	28-11-2016	29-11-2016	30-11-2016				
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Zabawy rozwijające poruszanie się po boisku i pracę w obronie.Gra uproszczona w piłkę	Obwód stacyjny rozwijający siłę i skoczność. Gra szkolna w piłkę ręczną.KI4-6				
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 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							