

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła" listopad

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89
Trener:	DOROTA JAKUBOWSKA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		2016-11-01	2016-11-02	2016-11-03	2016-11-04	2016-11-05	2016-11-06
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				Poruszenie się po boisku bez piłki, starty z różnych pozycji, kl. 1-3.			
15:15							
15:30							
16:00							
16:15				Kształtowanie sprawności ogólnej, 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	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-11-07	2016-11-08	2016-11-09	2016-11-10	2016-11-11	2016-11-12	2016-11-13
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	Kozłowanie piłki prawą, lewą ręką w lini prostej i slalomem, kl. 3-4.						
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
	2016-11-14	2016-11-15	2016-11-16	2016-11-17	2016-11-18	2016-11-19	2016-11-20
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.			Zabawy rzutne i skoczne, kl.1-3.			
15:30							
16:00							
16:15				Poruszanie się po boisku z piłką, rzuty do bramki, 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 IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-11-21	2016-11-22	2016-11-23	2016-11-24	2016-11-25	2016-11-26	2016-11-27
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 szybkości i zwinności w zabawach, kl.3-4.			Nauka gry w "cztery ognie", kl.1-3.			
15:30							
16:00							
16:15				Gry szkolne 3x3, 4x4. Rzut wolny, 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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-11-28	2016-11-29	2016-11-30				
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	Poruszanie się w obronie, krycie "każdy-swego", kl.3-4.						
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							