

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła"

MAJ

Miejsce:	SP-89 Kraków
Trener:	DOROTA JAKUBOWSKA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 1-05-2017	WTOREK 2-05-2017	ŚRODA 3-05-2017	CZWARTEK 4-05-2017	PIĄTEK 5-05-2017	SOBOTA 6-05-2017	NIEDZIELA 7-05-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				g. 14.30-16.00, Kl.I-III. Tor przeszkód, ćwiczenia skoczności			
15:00				g. 16.15-17.30, Kl.III-IV. Podania i chwyt piłki w biegu w			
15:15							
16:00							
16:15							
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 8-05-2017	WTOREK 9-05-2017	ŚRODA 10-05-2017	CZWARTEK 11-05-2017	PIĄTEK 12-05-2017	SOBOTA 12-05-2017	NIEDZIELA 13-05-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				g. 14.30-16.00, Kl.I-III. Nauka podań i chwytów piłki w miejscu i w			
15:00	g. 15.15-16.30, Kl.III-IV. Gra do „5-ciu podań” i „odwróconej bramki”-doskonale						
15:15							
16:00							
16:15							
16:30							
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
	15-05-2017	16-05-2017	17-05-2017	18-05-2017	19-05-2017	20-05-2017	21-05-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				g. 14.30-16.00, Kl.I-III.			
15:00				Kształtowanie szybkości biegowej w zabawach.			
15:15	g. 15.15-16.30, Kl.III-IV.			g. 16.15-17.30, Kl.III-IV.			
16:00	Ćwiczenia ze współwiczającym, kozłowanie piłki prawa i lewa			Marszobieg z wykorzystaniem			
16:15							
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
	22-05-2017	23-05-2017	24-05-2017	25-05-2017	26-05-2017	27-05-2017	28-05-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				g. 14.30-16.00, Kl.I-III.			
15:00				Ćwiczenia koordynacyjne z piłką. Gry przygotowujące			
15:15	g. 15.15-16.30, Kl.III-IV. Nauka rzutu bieżnego do bramki. Gra szkolna.			g. 16.15-17.30, Kl.III-IV. Obwód techniczno-sprawności			
16:00							
16:15							
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
	29-05-2017	30-05-2017	31-05-2017				
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							
15:15	g. 15.15-16.30, KI.III-IV, Zastosowanie poznanych elementów technicznych w						
16:00							
16:15							
16:30							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							