

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szcypiornista Szkoła" **LIPIEC**

Miejsce:	
Trener:	I. Kunc

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						1-07-2017	2-07-2017
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							
15:30							
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
	3-07-2017	4-07-2017	5-07-2017	6-07-2017	7-07-2017	8-07-2017	9-07-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Zabawy ożywiające z szarfami. Ścieżka gimnastyczna, Gry i zabawy rzutne, Kl.I-III					
15:00							
15:30			Obwód stacyjny- rozwijanie zwinności i siły, Kozłowanie w grach i zabawach, Kl.IV-				
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
	10-07-2017	11-07-2017	12-07-2017	13-07-2017	14-07-2017	15-07-2017	16-07-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Zabawy z ringo.Rzuty do celu podczas torów przeszkód.Gra rekreacyjna „Dwie piłki”Kl.I-III					
15:00							
15:30			Zabawy rzutne.Doskonalenie podań i chwytów w biegu,Gry uproszczone w piłkę ręczną.Kl.IV-VI				
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							

ej w

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	17-07-2017	18-07-2017	19-07-2017	20-07-2017	21-07-2017	22-07-2017	23-07-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Rozwijamy zwinność i szybkość podczas wyścigów rzędów,Turniej w ringo , kl I-III					
15:00							
15:30			Gry i zabawy z piłką ręczną,Gry rekreacyjne Palant,Pochodnia,kl.4-6				
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
	24-07-2017	25-07-2017	26-07-2017	27-07-2017	28-07-2017	29-07-2017	30-07-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Zabawy bieżne i rzutne. Sztafeta wahadłowa i gwiazdzista. Gra rekreacyjna "Flagi". kl.I-III					
15:00							
15:30			Zabawy bieżne i z mocowaniem. Tory przeszkód z piłkami lekarskimi. „Dwa ognie”. Kl 4-6				
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
	31-07-2017						
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							
15:30							
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							