

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła"

SIERPIEŃ

Miejsce:	SP-89 Kraków
Trener:	DOROTA JAKUBOWSKA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1-08-2017	2-08-2017	3-08-2017	4-08-2017	5-08-2017	6-08-2017
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. Gry i zabawy rzutne i z mocowaniem			
15:00							
15:15							
16:00							
16:15				g.15.15-16.30 kl.III-IV. Bieg krótki na			
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
	7-08-2017	8-08-2017	9-08-2017	10-08-2017	11-08-2017	12-08-2017	13-08-2017
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. Kształtowanie równowagi, rzut do bramki			
15:00							
15:15	g. 16.15-17.30, kl.III-IV. Trening bramkarski- obrona rzutów						
16:00							
16:15	piłki po koźle oraz chwytu i						
16:30				g.15.15-16.30 kl.III-IV. Kształtowanie			
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
	14-08-2017	15-08-2017	16-08-2017	17-08-2017	18-08-2017	19-08-2017	20-08-2017
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. Rywalizacja zespółowa w zabawach i grach			
15:00							
15:15	g. 16.15-17.30, kl.III-IV.						
16:00	Kształtowanie zwinności w zabawach, zmiany pozycji			g.15.15- 16.30 kl.III- IV. Atakowanie			
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
	21-08-2017	22-08-2017	23-08-2017	24-08-2017	25-08-2017	26-08-2017	27-08-2017
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. Technika biegów			
15:00							
15:15	g. 16.15-17.30, kl.III-IV.						
16:00	Podstawowe działania w obronie strefowej 3-3			na odcinku g.15.15- 16.30 kl.III- IV. Szybkie wznowienie			
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
	28-08-2017	29-08-2017	30-08-2017	31-08-2017			
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. 16.15-17.30, kl.III-IV. Gra w przewadze liczebnej i osłabieniu w obronie						
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							