

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szcypiornista Szkoła"

SIERPIEŃ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 24
Trener:	Izabella Kunc

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		Ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo-ruchową z piłką, kl. 1-3					
15:00							
15:30			Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką pod presją obrońcy, 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 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		Ścieżka gimnastyczna, Gry i zabawy rzutne, Kl.I-III					
15:00							
15:30			Doskonalenie podań i chwytów w biegu. Gry uroszczone w piłkę ręczną. 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 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							
15:00							
15:30			Zwód pojedynczy przodem w prawo lub lewo. Gra szkolna 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							

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		Biegi po prostej na dystansie 30-40m,zabawy bieżne,kl.1-3					
15:00			G.15.30-17.30 Doskonalenie poruszania się po boisku, gry i zabawy rozwijające pracę obrony kl.4-6				
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
	28-08-2017	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		Gry i zabawy ogólnorozwojo we. Zabawy z piłką ręczną kl.1-3					
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							