Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła"

PAŹDZIERNIK

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 24 Kraków
Trener:	Izabella Kunc

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							1-10-2017
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
	1-10-2017	**2-10-2017**	**3-10-2017**	**4-10-2017**	**5-10-2017**	**6-10-2017**	**7-10-2017**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		**Kształtowanie wytrzymałości w formie strumieniowej obwodu. Turniej „5 podań"kl.4-6**					
15:00							
15:30			**Doskonalenie rzutu z biegu i po podaniu. Gra szkolna 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
	8-10-2017	**9-10-2017**	**10-10-2017**	**11-10-2017**	**12-10-2017**	**13-10-2017**	**14-10-2017**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		**Rozwijanie siły z pilkami lekarskimi. Doskonalenie poznanych zwodów. kl.4-6**					
15:00							
15:30			**Podania i chwyty w trojkach i czwórkach. Doskonalenie rzutu z wyskoku. 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 IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	15-10-2017	**16-10-2017**	**17-10-2017**	**18-10-2017**	**19-10-2017**	**20-10-2017**	**21-10-2017**
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 z piłką ręczną. Gra w „Kwadranta” kl.4-6**					
15:00							
15:30			**Rzuty z różnych miejsc na kole. Doskonalenie obrony strefą. Gra szkolna 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
	22-10-2017	**23-10-2017**	**24-10-2017**	**25-10-2017**	**26-10-2017**	**27-10-2017**	**28-10-2017**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		**Sztafeta wahadłowa i gwiaździsta. Gra uproszczona w piłkę ręczną kl.4-6**					
15:00							
15:30			**Technika indywidualna. Doskonalenie rzutu z wyskoku. Gra rekreacyjna „Flagi”**				
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
	29-10-2017	**30-10-2017**					
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							