

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła"

LISTOPAD

Miejsce:	Szkoła podstawowa nr 24
Trener:	Izabella Kunc

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1-11-2017	2-11-2017	3-11-2017	4-11-2017	5-11-2017
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
	6-11-2017	7-11-2017	8-11-2017	9-11-2017	10-11-2017	11-11-2017	12-11-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Doskonalenie koźlowania ze zmianą ręki oraz kierunku biegu. Gra szkolna kl.4-6					
15:00							
15:30			Zabawy z mocowaniem. Wykorzystanie rzutu z wysokości w grze. 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	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	13-11-2017	14-11-2017	15-11-2017	16-11-2017	17-11-2017	18-11-2017	19-11-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Forma strumieniowa obwodu stacyjnego z naciskiem na zwinność kl.4-6					
15:00			Rozwijamy elementy techniczne w formie wyścigów rzędów. 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 IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	20-11-2017	21-11-2017	22-11-2017	23-11-2017	24-11-2017	25-11-2017	26-11-2017
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 ogólnorozw. przy drabinkach. Starty z różnych pozycji wyjściowych					
15:00			Doskonalimy celność w postaci torów przeszkód. Gry i zabawy rzutne 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
	27-11-2017	28-11-2017	29-11-2017	30-11-2017			
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Doskonale podań i chwytów w parach i trójkach .Atak szybki w piłce ręcznej kl.4-6					
15:00							
15:30			Doskonale poznanych zwodów . Gra właściwa 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							