

*Zespół Szkół Sportowych
im. Polskich Olimpijczyków*

Załącznik nr 1 Harmonogram zajęć na poszczególne dni 02-13.02.2015r.

| Dzień, data | Godzina | Zajęcia w grupach | | | |
|-------------------------------|---------------|------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| | | A | B | C | D |
| Poniedziałek, 02.02.2015r. | 7:30 – 9:00 | Zajęcia plastyczne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Gry i zabawy edukacyjne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej |
| | 9:00 – 11:00 | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia plastyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia rytmiczno-muzyczne |
| | 11:00 – 11:30 | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek |
| | 11:30 – 12:15 | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Zajęcia plastyczne |
| | 12:15 – 13:00 | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia plastyczne | Gry i zabawy edukacyjne |
| | 13:00 – 14:30 | <i>Basen</i> | <i>Ścianka wspinaczkowa/ ping-pong</i> | <i>Lodowisko</i> | <i>Podstawy samoobrony – elementy JUDO</i> |
| Wtorek, 03.02.2015r. | 7:30 – 9:00 | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia plastyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia rytmiczno-muzyczne |
| | 9:00 – 11:00 | Seans filmowy dla wszystkich uczestników | | | |
| | 11:00 – 11:30 | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek |
| | 11:30 – 12:15 | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia plastyczne | Gry i zabawy edukacyjne |
| | 12:15 – 13:00 | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Zajęcia plastyczne |
| | 13:00 – 14:30 | <i>Ścianka wspinaczkowa/ ping-pong</i> | <i>Basen</i> | <i>Podstawy samoobrony – elementy JUDO</i> | <i>Lodowisko</i> |
| Środa, 04.02.2015r. | 7:30 – 9:00 | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Gry i zabawy edukacyjne | Tor przeszkód | |
| | 9:00 – 11:00 | Tor przeszkód | | Zajęcia plastyczne | Gry i zabawy edukacyjne |

| | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| | 11:00 – 11:30 | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek |
| | 11:30 – 12:15 | Zajęcia plastyczne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Gry i zabawy edukacyjne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej |
| | 12:15 – 13:00 | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia plastyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia rytmiczno-muzyczne |
| | 13:00 – 14:30 | <i>Lodowisko</i> | <i>Podstawy samoobrony – elementy JUDO</i> | <i>Basen</i> | <i>Ścianka wspinaczkowa/ ping-pong</i> |
| Czwartek, 05.02.2015r. | 7:30 – 9:00 | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia plastyczne | Gry i zabawy edukacyjne |
| | 9:00 – 11:00 | Aerobik dla wszystkich uczestników | | | |
| | 11:00 – 11:30 | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek |
| | 11:30 – 12:15 | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia plastyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia rytmiczno-muzyczne |
| | 12:15 – 13:00 | Zajęcia plastyczne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Gry i zabawy edukacyjne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej |
| | 13:00 – 14:30 | <i>Podstawy samoobrony – elementy JUDO</i> | <i>Lodowisko</i> | <i>Ścianka wspinaczkowa/ ping-pong</i> | <i>Basen</i> |
| Piątek, 06.02.2015r. | 7:30 – 9:00 | Zajęcia plastyczne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Gry i zabawy edukacyjne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej |
| | 9:00 – 11:00 | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia plastyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia rytmiczno-muzyczne |
| | 11:00 – 11:30 | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek |
| | 11:30 – 12:15 | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Zajęcia plastyczne |
| | 12:15 – 13:00 | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia plastyczne | Gry i zabawy edukacyjne |
| | 13:00 – 14:30 | <i>Basen</i> | <i>Ścianka wspinaczkowa/ ping-pong</i> | <i>Lodowisko</i> | <i>Podstawy samoobrony – elementy JUDO</i> |

| Dzień, data | Godzina | Zajęcia w grupach | | | |
|-------------------------------|---------------|------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| | | A | B | C | D |
| Poniedziałek, 09.02.2015r. | 7:30 – 9:00 | Zajęcia plastyczne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Gry i zabawy edukacyjne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej |
| | 9:00 – 11:00 | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia plastyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia rytmiczno-muzyczne |
| | 11:00 – 11:30 | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek |
| | 11:30 – 12:15 | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Zajęcia plastyczne |
| | 12:15 – 13:00 | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia plastyczne | Gry i zabawy edukacyjne |
| | 13:00 – 14:30 | <i>Basen</i> | <i>Ścianka wspinaczkowa/ ping-pong</i> | <i>Lodowisko</i> | <i>Podstawy samoobrony – elementy JUDO</i> |
| | 7:30 – 9:00 | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia plastyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia rytmiczno-muzyczne |
| Wtorek, 10.02.2015r. | 9:00 – 11:00 | Seans filmowy dla wszystkich uczestników | | | |
| | 11:00 – 11:30 | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek |
| | 11:30 – 12:15 | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia plastyczne | Gry i zabawy edukacyjne |
| | 12:15 – 13:00 | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Zajęcia plastyczne |
| | 13:00 – 14:30 | <i>Ścianka wspinaczkowa/ ping-pong</i> | <i>Basen</i> | <i>Podstawy samoobrony – elementy JUDO</i> | <i>Lodowisko</i> |
| | 7:30 – 9:00 | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Gry i zabawy edukacyjne | Tor przeszkód | |
| | 9:00 – 11:00 | Tor przeszkód | | | |
| Środa, 11.02.2015r. | 11:00 – 11:30 | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek |
| | | | Zajęcia plastyczne | | Gry i zabawy edukacyjne |

| | | | | | | |
|---------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| | 11:30 – 12:15 | Zajęcia plastyczne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Gry i zabawy edukacyjne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | |
| | 12:15 – 13:00 | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia plastyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | |
| | 13:00 – 14:30 | Lodowisko | Podstawy samoobrony – elementy JUDO | Basen | Ścianka wspinaczkowa/ ping-pong | |
| Czwartek, 12.02.2015r. | 7:30 – 9:00 | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia plastyczne | Gry i zabawy edukacyjne | |
| | 9:00 – 11:00 | Aerobik dla wszystkich uczestników | | | | |
| | 11:00 – 11:30 | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek | |
| | 11:30 – 12:15 | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia plastyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | |
| | 12:15 – 13:00 | Zajęcia plastyczne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Gry i zabawy edukacyjne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | |
| | 13:00 – 14:30 | Podstawy samoobrony – elementy JUDO | Lodowisko | Ścianka wspinaczkowa/ ping-pong | Basen | |
| Piątek, 13.02.2015r. | 7:30 – 9:00 | Zajęcia plastyczne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Gry i zabawy edukacyjne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | |
| | 9:00 – 11:00 | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia plastyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | |
| | 11:00 – 11:30 | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek | poczęstunek | |
| | 11:30 – 12:15 | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Gry i zabawy edukacyjne | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Zajęcia plastyczne | |
| | 12:15 – 13:00 | Zajęcia rytmiczno-muzyczne | Elementy pierwszej pomocy przedmedycznej | Zajęcia plastyczne | Gry i zabawy edukacyjne | |
| | 13:00 – 14:30 | Podsumowanie Ferii zimowych ze Szkołą Sportową: spotkanie z rodzicami (o 14:00), wręczenie nagród | | | | |