**Zajęcia odbywają się w ZSO, Liceum Kopernika, Katowice, ul. Sienkiewicza 74**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 19.09.20 | 8:00-8:45 |  |  |
| 19.09.20 | 8:50-9:35 |  |  |
| 19.09.20 | 9:40-10:25 |  |  |
| 19.09.20 | 10:30-11:15 |  |  |
| 19.09.20 | 11:20-12:05 |  |  |
| 19.09.20 | 12:10-12:55 |  |  |
| 19.09.20 | 13:00-13:45 |  |  |
| 19.09.20 | 13:50-14:35 |  |  |
| 19.09.20 | 14:40-15:25 | Trening umiejętności interpersonalnych | E. Omelan |
| 19.09.20 | 15:30-16:15 | Trening umiejętności interpersonalnych | E. Omelan |
| 19.09.20 | 16:20-17:05 | Trening umiejętności interpersonalnych | E. Omelan |
| 19.09.20 | 17:10-17:55 | Trening umiejętności interpersonalnych | E. Omelan |
| 19.09.20 | 18:00-18:45 | Trening umiejętności interpersonalnych | E. Omelan |
| 19.09.20 | 18:50-19:35 |  |  |
| 20.09.20 | 8:00-8:45 | Podstawy działalności gospodarczej | A. Jura |
| 20.09.20 | 8:50-9:35 | Podstawy działalności gospodarczej | A. Jura |
| 20.09.20 | 9:40-10:25 | Podstawy działalności gospodarczej | A. Jura |
| 20.09.20 | 10:30-11:15 | Podstawy działalności gospodarczej | A. Jura |
| 20.09.20 | 11:20-12:05 | Podstawy działalności gospodarczej | A. Jura |
| 20.09.20 | 12:10-12:55 |  |  |
| 20.09.20 | 13:00-13:45 |  |  |
| 20.09.20 | 13:50-14:35 |  |  |
| 20.09.20 | 14:40-15:25 |  |  |
| 20.09.20 | 15:30-16:15 |  |  |
| 20.09.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 20.09.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 20.09.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 20.09.20 | 18:50-19:35 |  |  |

**W dniu 18.10.2020 zajęcia odbywają się na siłowni AWF Katowice – ul. Mikołowska 72A. Spotykamy się o 8:50 w szkole (ul. Sienkiewicza 74). Proszę pamiętać o obuwiu sportowym.**

Przez wszystkie weekendy do końca roku 2020 mają Państwo możliwość korzystania z siłowni AWF bezpłatnie. Chęć skorzystania z siłowni należy uprzednio zgłosić w sekretariacie szkoły.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 17.10.20 | 8:00-8:45 |  |  |
| 17.10.20 | 8:50-9:35 |  |  |
| 17.10.20 | 9:40-10:25 | Trening umiejętności interpersonalnych | B. Chojnacka |
| 17.10.20 | 10:30-11:15 | Trening umiejętności interpersonalnych | B. Chojnacka |
| 17.10.20 | 11:20-12:05 | Trening umiejętności interpersonalnych | B. Chojnacka |
| 17.10.20 | 12:10-12:55 |  |  |
| 17.10.20 | 13:00-13:45 |  |  |
| 17.10.20 | 13:50-14:35 |  |  |
| 17.10.20 | 14:40-15:25 |  |  |
| 17.10.20 | 15:30-16:15 |  |  |
| 17.10.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 17.10.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 17.10.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 17.10.20 | 18:50-19:35 |  |  |
| 18.10.20 | 8:00-8:45 |  |  |
| 18.10.20 | 8:50-9:35 | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | Jagoda Kansy |
| 18.10.20 | 9:40-10:25 | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | Jagoda Kansy |
| 18.10.20 | 10:30-11:15 | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | Jagoda Kansy |
| 18.10.20 | 11:20-12:05 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | Jagoda Kansy |
| 18.10.20 | 12:10-12:55 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | Jagoda Kansy |
| 18.10.20 | 13:00-13:45 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | Jagoda Kansy |
| 18.10.20 | 13:50-14:35 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | Jagoda Kansy |
| 18.10.20 | 14:40-15:25 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | Jagoda Kansy |
| 18.10.20 | 15:30-16:15 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Jagoda Kansy |
| 18.10.20 | 16:20-17:05 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | Jagoda Kansy |
| 18.10.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 18.10.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 18.10.20 | 18:50-19:35 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 14.11.20 | 8:00-8:45 |  |  |
| 14.11.20 | 8:50-9:35 |  |  |
| 14.11.20 | 9:40-10:25 | Opracowanie indywidualnych programów treningowych  | J. Kansy |
| 14.11.20 | 10:30-11:15 | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | J. Kansy |
| 14.11.20 | 11:20-12:05 | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | J. Kansy |
| 14.11.20 | 12:10-12:55 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 14.11.20 | 13:00-13:45 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 14.11.20 | 13:50-14:35 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 14.11.20 | 14:40-15:25 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 14.11.20 | 15:30-16:15 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 14.11.20 | 16:20-17:05 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 14.11.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 14.11.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 14.11.20 | 18:50-19:35 |  |  |
| 15.11.20 | 8:00-8:45 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 15.11.20 | 8:50-9:35 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 15.11.20 | 9:40-10:25 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 15.11.20 | 10:30-11:15 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 15.11.20 | 11:20-12:05 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 15.11.20 | 12:10-12:55 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 15.11.20 | 13:00-13:45 | Metodyka ćwiczeń fitness | J. Kansy |
| 15.11.20 | 13:50-14:35 | Metodyka ćwiczeń fitness | J. Kansy |
| 15.11.20 | 14:40-15:25 | Metodyka ćwiczeń fitness | J. Kansy |
| 15.11.20 | 15:30-16:15 |  |  |
| 15.11.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 15.11.20 | 17:10-17:55 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 12.12.20 | 8:00-8:45 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | J. Kansy |
| 12.12.20 | 8:50-9:35 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | J. Kansy |
| 12.12.20 | 9:40-10:25 | Metodyka ćwiczeń fitness | J. Kansy |
| 12.12.20 | 10:30-11:15 | Metodyka ćwiczeń fitness | J. Kansy |
| 12.12.20 | 11:20-12:05 | Metodyka ćwiczeń fitness  | J. Kansy |
| 12.12.20 | 12:10-12:55 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 12.12.20 | 13:00-13:45 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 12.12.20 | 13:50-14:35 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 12.12.20 | 14:40-15:25 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 12.12.20 | 15:30-16:15 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 12.12.20 | 16:20-17:05 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 12.12.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 12.12.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 12.12.20 | 18:50-19:35 |  |  |
| 13.12.20 | 8:00-8:45 |  |  |
| 13.12.20 | 8:50-9:35 |  |  |
| 13.12.20 | 9:40-10:25 |  |  |
| 13.12.20 | 10:30-11:15 |  |  |
| 13.12.20 | 11:20-12:05 |  |  |
| 13.12.20 | 12:10-12:55 |  |  |
| 13.12.20 | 13:00-13:45 |  |  |
| 13.12.20 | 13:50-14:35 | Podstawy działalności gospodarczej | Jura |
| 13.12.20 | 14:40-15:25 | Podstawy działalności gospodarczej | Jura |
| 13.12.20 | 15:30-16:15 | Podstawy działalności gospodarczej **EGZ** | Jura |
| 13.12.20 | 16:20-17:05 |  |  |
| 13.12.20 | 17:10-17:55 |  |  |
| 13.12.20 | 18:00-18:45 |  |  |
| 13.12.20 | 18:50-19:35 |  |  |

**W dniu 12.12.2020 zajęcia odbywają się na siłowni AWF Katowice – ul. Mikołowska 72A.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 09.01.21 | 8:00-8:45 |  |  |
| 09.01.21 | 8:50-9:35 |  |  |
| 09.01.21 | 9:40-10:25 |  |  |
| 09.01.21 | 10:30-11:15 |  |  |
| 09.01.21 | 11:20-12:05 | Opracowanie indywidualnych programów treningowych | J. Kansy |
| 09.01.21 | 12:10-12:55 | Opracowanie indywidualnych programów treningowych  | J. Kansy |
| 09.01.21 | 13:00-13:45 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | J. Kansy |
| 09.01.21 | 13:50-14:35 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | J. Kansy |
| 09.01.21 | 14:40-15:25 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | J. Kansy |
| 09.01.21 | 15:30-16:15 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 09.01.21 | 16:20-17:05 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 09.01.21 | 17:10-17:55 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 09.01.21 | 18:00-18:45 |  |  |
| 09.01.21 | 18:50-19:35 |  |  |
| 10.01.21 | 8:00-8:45 |  |  |
| 10.01.21 | 8:50-9:35 |  |  |
| 10.01.21 | 9:40-10:25 |  |  |
| 10.01.21 | 10:30-11:15 |  |  |
| 10.01.21 | 11:20-12:05 |  |  |
| 10.01.21 | 12:10-12:55 |  |  |
| 10.01.21 | 13:00-13:45 |  |  |
| 10.01.21 | 13:50-14:35 |  |  |
| 10.01.21 | 14:40-15:25 |  |  |
| 10.01.21 | 15:30-16:15 |  |  |
| 10.01.21 | 16:20-17:05 |  |  |
| 10.01.21 | 17:10-17:55 |  |  |
| 10.01.21 | 18:00-18:45 |  |  |
| 10.01.21 | 18:50-19:35 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **przedmiot** | **nauczyciel** |
| 30.01.21 | 8:00-8:45 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 30.01.21 | 8:50-9:35 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 30.01.21 | 9:40-10:25 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 30.01.21 | 10:30-11:15 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 30.01.21 | 11:20-12:05 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 30.01.21 | 12:10-12:55 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 30.01.21 | 13:00-13:45 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 30.01.21 | 13:50-14:35 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 30.01.21 | 14:40-15:25 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | J. Kansy |
| 30.01.21 | 15:30-16:15 |  |  |
| 30.01.21 | 16:20-17:05 |  |  |
| 30.01.21 | 17:10-17:55 |  |  |
| 30.01.21 | 18:00-18:45 |  |  |
| 30.01.21 | 18:50-19:35 |  |  |
| 31.01.21 | 8:00-8:45 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 31.01.21 | 8:50-9:35 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | J. Kansy |
| 31.01.21 | 9:40-10:25 | Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki EGZ | J. Kansy |
| 31.01.21 | 10:30-11:15 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | J. Kansy |
| 31.01.21 | 11:20-12:05 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | J. Kansy |
| 31.01.21 | 12:10-12:55 | Biomechanika i fizjologia wysiłku | J. Kansy |
| 31.01.21 | 13:00-13:45 | Metodyka ćwiczeń fitness | J. Kansy |
| 31.01.21 | 13:50-14:35 | Metodyka ćwiczeń fitness EGZ | J. Kansy |
| 31.01.21 | 14:40-15:25 |  |  |
| 31.01.21 | 15:30-16:15 |  |  |
| 31.01.21 | 16:20-17:05 |  |  |
| 31.01.21 | 17:10-17:55 |  |  |
| 31.01.21 | 18:00-18:45 |  |  |
| 31.01.21 | 18:50-19:35 |  |  |