

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu" - czerwiec 2016

Miejsce:	Kraków ul. Strąkowska 3a	
Animator:	Henryk Sokół	
Animator:	Magdalena Syta	
Zajęcia równoległe AMO	Henryk Sokół - HS	Magdalena Syta - MS

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2016-06-01	2016-06-02	2016-06-03	2016-06-04	2016-06-05
09:00							
09:30							
10:00							
10:30						GRY I ZABAWY - Piknik Rodzinny " DLA ZDROWIA " - DZIECI , MŁODZIEŻ , DOROŚLI	
11:00							
11:30							TESTY AMO - DZIECI
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30			GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI PRZEDSZKOLNE			TESTY AMO - DZIECI	
15:00					GRY I ZABAWY - piknik rodzinny z okazji Dnia Dziecka - DZIECI , DOROŚLI		
15:30							PIŁKA NOŻNA - testy AMO - DZIECI
16:00				TENIS - zajęcia zgodnie z programem TENIS 10 - DZIECI 6 - 10 lat			
16:30						PIŁKA NOŻNA - testy AMO - DZIECI	
17:00			PIŁKA NOŻNA - zajęcia wg programu AMO - DZIECI , nordic walking , gimnastyka ogólnorozwojowa. Mini tenis - SENIOR 60+	PIŁKA NOŻNA - AMO - DZIECI , SPEED BALL - ćwiczenia z hantlami , gry zadaniowe , gry singlowe i debłowe - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - testy do AMO - DZIECI		
17:30							
18:00							
18:30			PIŁKA NOŻNA - zajęcia wg programu AMO - DZIECI	PIŁKA NOŻNA - AMO - DZIECI , KOSZYKÓWKI - rzuty z biegu i z miejsca, mini gra na jeden koszyk - MŁODZIEŻ			
19:00							PIŁKA NOŻNA - Liga Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - MŁODZIEŻ , DOROŚLI
19:30			PIŁKA NOŻNA - podania w biegu ze strzałem na bramkę , gra właściwa - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - podania w biegu ze zmianą miejsc , gra - MŁODZIEŻ < DOROŚLI			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-06-06	2016-06-07	2016-06-08	2016-06-09	2016-06-10	#####	2016-06-12
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 BIEŻNE - DZIECI				
15:00	GRY I ZABAWY - DZIECI	MIASTECZKO ROWEROWE - zajęcia edukacyjno-sportowe - DZIECI					
15:30							
16:00				TENIS - zajęcia zgodnie z programem TENIS 10 - DZIECI 6 - 10 lat			PIŁKA NOŻNA - strzały na bramkę po zwodzie - DZIECI , MŁODZIEŻ
16:30							
17:00	PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI , nordic walking , gimnastyka usprawniająca , krykiety - SENIOR 60+	PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI	PIŁKA NOŻNA - trening indywidualny - DZIECI	PIŁKA NOŻNA - AMO - DZIECI , SPEED BALL - ćwiczenia z gumami wytrzymałościowo-siłowe , gry singlowe - DZIECI MŁODZIEŻ			
17:30							
18:00							
18:30	PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI	PIŁKA NOŻNA - AMO - DZIECI , SPEED BALL - trening szybkościowy , gry singlowe - DZIECI MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI	PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI	PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI		PIŁKA NOŻNA - rozgrywki " Ruczaj Liga " - MŁODZIEŻ , DOROŚLI
19:00							
19:30		PIŁKA NOŻNA - zwód pojedynczy i podwójny ze strzałem na bramkę , gra - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - gra szkolna na zmniejszonym polu gry - MŁODZIEŻ , DOROŚLI				
20:00	PIŁKA NOŻNA - sparing - DOROŚLI						
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTÓREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-06-13	2016-06-14	2016-06-15	2016-06-16	2016-06-17	2016-06-18	2016-06-19
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 - tory przeszkód , wyścigi rzędów - DZIECI PRZEDSZKOLNE				
15:00	GRY I ZABAWY - DZIECI PRZEDSZKOLE	MIASTECCZKO ROWEROWE - zajęcia edukacyjne i sportowe (wyścigi) - DZIECI PRZEDSZKOLNE					
15:30							
16:00				TENIS - zajęcia zgodnie z programem TENIS 10 - DZIECI 6 - 10 lat			
16:30							
17:00		PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI		PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI , KOSZYKÓWKĄ - turniej drużyn - MŁODZIEŻ , DOROŚLI			
17:30	PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI , nordic walking , bule , speedminton - SENIOR 60+		PIŁKA NOŻNA - trening indywidualny - DZIECI		PIŁKA NOŻNA - testy sprawnościowe do AMO - DZIECI	PIŁKA NOŻNA - testy do AMO - DZIECI	
18:00		PIŁKA NOŻNA - AMO - DZIECI , SPEED BALL - ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo - ruchową , gry singlowe i deblowe - DZIECI , MŁODZIEŻ		PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI			
18:30	PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI , KOSZYKÓWKĄ - rzuty z biegu , gra szkolna - MŁODZIEŻ , DOROŚLI		PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI	PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI			
19:00							
19:30							
20:00	PIŁKA NOŻNA - podanie , przyjęcie piłki , gra - MŁODZIEŻ < DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - taktyka gry w prowadzenie - MŁODZIEŻ , DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - turniej drużyn - MŁODZIEŻ , DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - gra w prowadzenie , gra właściwa - MŁODZIEŻ , DOROŚLI			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTÓREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOB	NIEDZIELA
	2016-06-20	2016-06-21	2016-06-22	2016-06-23	2016-06-24		2016-06-26
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 - różne formy berka , murarz itp.. - DZIECI PRZEDSZKOLNE				
15:00	GRY I ZABAWY - tory przeszkód , wyścigi rzędów - DZIECI PRZEDSZKOLNE	MIASTECCZKO ROWEROWE - zajęcia edukacyjne i sportowe - DZIECI PRZEDSZKOLNE					
15:30							
16:00				TENIS - zajęcia zgodnie z programem TENIS 10 - DZIECI 6 - 10 lat			
16:30							
17:00	PIŁKA NOŻNA - zgodnie z programem AMO - DZIECI , nordic walking , speed ball , ultimate frisbi - SENIOR 60 +	PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI	PIŁKA NOŻNA - trening indywidualny - DZIECI	PIŁKA NOŻNA - AMO - DZIECI , SPEED BALL - trening z hantlami wytrzymałościowo - siłowy , Gry pojedyncze i deblowe - DZIECI , MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - AMO - DZIECI , KOSZYKÓWKĄ - mini gra na jeden kosz - MŁODZIEŻ , DOROŚLI		
17:30							
18:00		PIŁKA NOŻNA - AMO - DZIECI , SPEED BALL - z użyciem drabinek koordynacyjnych , sprawdzian w konkurencji " Super Solo " - DZIECI , MŁODZIEŻ		PIŁKA NOŻNA - trening indywidualny - DZIECI	PIŁKA NOŻNA - zajęcia wg programu AMO - DZIECI		
18:30	PIŁKA NOŻNA - zgodnie z programem AMO - DZIECI			PIŁKA NOŻNA - zajęcia zgodnie z programem AMO - DZIECI			
19:00							
19:30							
20:00	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie taktyki w grach zadaniowych - MŁODZIEŻ , DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - strzały z woleja po doskonaleniu , gra - MŁODZIEŻ , DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie taktyki przy grze w prowadzenie - MŁODZIEŻ , DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - mecz kontrolny - MŁODZIEŻ , DOROŚLI			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

25.06.2016. NIECZYNNY

PIŁKA NOŻNA - rozgrywki " RUCZAJ LIGI " - MŁODZIEŻ , DOROŚLI

PIŁKA NOŻNA - zajęcia corver coaching - DZIECI , MŁODZIEŻ

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTÓREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-06-27	2016-06-28	2016-06-29	2016-06-30			
09:00			NIECZYNNE				
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	GRY I ZABAWY - zabawy z chustą animacyjną - DZIECI PRZEDSZKOLNE	MIASTECZKO ROWEROWE - zajęcia edukacyjne i sportowe (wyścigi , różne formy) - DZIECI PRZEDSZKOLNE					
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	PIŁKA NOŻNA - rozgrywki TALENTIADA - DZIECI	PIŁKA NOŻNA - turniej piłkarski - DZIECI		PIŁKA NOŻNA - turniej drużyn - DZIECI			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTÓREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
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							