

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

lipiec

Miejsce:	Orlik - Urzędnicza 65
Animator:	PIOTR KRÓL
Animator:	MICHAŁ PABIAN

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					2016-07-01	2016-07-02	2016-07-03
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	
14:30							
15:00							
15:30							zajęcia ruchowe dla dzieci i dorosłych
16:00							
16:30					piłka nożna - doskonalenie podań -dzieci		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30					koszykówka- poruszanie się po boisku- młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30					piłka nożna- strzały na bramkę- młodzież/ dorośli		
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-07-04	2016-07-05	2016-07-06	2016-07-07	2016-07-08	2016-07-09	2016-07-10
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	
14:30							
15:00							zajęcia ruchowe dla dzieci i dorosłych
15:30							
16:00							
16:30	piłka nożna gra kontrolna - dzieci	piłka nożna podania i strzały - dzieci	piłka nożna doskonalenie gry obronnej - dzieci	piłka nożna- przyjęcie piłki różnymi częściami ciała- dzieci	piłka nożna - prowadzenie piłki - dzieci		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	piłka nożna doskonalenie rzutów różnych - dzieci	siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież	siatkówka- odbicia sposobem górnym i dolnym- młodzież	siatkówka- doskonalenie zagrywki- młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	piłka nożna gra kontrolna - dorośli	piłka nożna drybling i strzały na bramkę _ dorośli	piłka nożna dowolne strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	piłka nożna- atak pozycyjny - młodzież/ dorośli	piłka nożna- gra w obronie- młodzież/ dorośli		
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-07-11	2016-07-12	2016-07-13	2016-07-14	2016-07-15	2016-07-16	2016-07-17
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							zajęcia ruchowe dla dzieci i dorosłych
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	piłka nożna gra kontrolna - dzieci	piłka nożna doskonalenie e gry obronnej - dzieci	piłka nożna podania i strzały - dzieci	piłka nożna- atak szybki- doskonalenie - dzieci	piłka nożna- atak pozycyjny - młodzież/ dorośli		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	koszykówka gra grupy mieszanej - kobiety mężczyźni i dzieci	siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież	koszykówka- rzuty z półdystansu- młodzież	siatkówka- nauka bloku pojedynczego- młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	piłka nożna gra kontrolna - dorośli	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna dowolne strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	piłka nożna- strzały na bramkę- młodzież/ dorośli	piłka nożna- gra w obronie- młodzież/ dorośli		
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-07-18	2016-07-19	2016-07-20	2016-07-21	2016-07-22	2016-07-23	2016-07-24
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							zajęcia ruchowe dla dzieci i dorosłych
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	piłka nożna doskonalenie rzutów różnych - dzieci	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dzieci	piłka nożna gra kontrolna dzieci	piłka nożna - przyjęcie piłki dzieci	piłka nożna- przyjęcie piłki różnymi częściami ciała- dzieci		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	koszykówka gra grupy mieszanej - kobiety mężczyźni i dzieci	siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież	koszykówka- poruszanie się po boisku- młodzież	siatkówka- nauka bloku pojedynczego- młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	piłka nożna gra kontrolna - dorośli	piłka nożna drybling i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna- strzały na bramkę- młodzież/ dorośli	piłka nożna- strzały na bramkę- młodzież/ dorośli		
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-07-25	2016-07-26	2016-07-27	2016-07-28	2016-07-29	2016-07-30	2016-07-31
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							zajęcia ruchowe dla dzieci i dorosłych
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	piłka nożna gra kontrolna - dzieci	piłka nożna podania i strzały - dzieci	piłka nożna doskonalenie gry obronnej - dzieci	piłka nożna - prowadzenie piłki - dzieci	piłka nożna- przyjęcia piłki różnymi częściami ciała- dzieci		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	piłka nożna doskonalenie rzutów różnych - dzieci	siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież	koszykówka- rzuty z miejsca do kosza- młodzież	siatkówka- doskonalenie zagrywki- młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	piłka nożna strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	piłka nożna dowolne strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna- drybling- młodzież/ dorośli	piłka nożna- stałe frag. gry- młodzież/ dorośli		
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	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							