

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

lipiec

Miejsce:	Orlik - ul. Jerzmanowskiego 4
Animator:	Grzegorz Kmita
Animator:	Karolina Kowal

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					2016-07-01	2016-07-02	2016-07-03
09:00							
09:30							
10:00					Fitness, ćwic. Ogólnouspranianie, dzieci i młodzież	Piłka nożna, gry i zabawy z piłkami, dzieci i młodzież	Koszykówka: nauka chwytów i podań, małe gry - dzieci i młodzież
10:30							
11:00							
11:30							
12:00					Rugby, gry i zabawy z piłkami, dzieci i młodzież	Koszykówka, ćwic. Techniki, dzieci i młodzież	Fitness - chw. siłowe: obwody stacyjne (mm brzucha) - młodzież
12:30							
13:00					Zabawy i gry ruchowe: bieżne, skoczne, koordynacyjne - dzieci i młodzież	Unihokej, gra właściwa, dorośli	Piłka nożna: podania wew cz stopy i prostym podbiciem, gra szkolna - dzieci i młodzież
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
	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	Siatkówka, gra właściwa, dzieci i młodzież	Koszykówka, gry i zabawy z piłkami, dzieci i młodzież	Piłka nożna, gra właściwa, dzieci i młodzież	Piłka nożna, gry i zabawy z piłkami, dzieci i młodzież	Koszykówka, małe gry, dzieci i młodzież	Piłka nożna, gry i zabawy z piłkami, dzieci i młodzież	Piłka nożna, ćwic. Techniki, dzieci i młodzież
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	Fitness, gry i zabawy ruchowe, dzieci i młodzież	Piłka nożna, małe gry, dzieci i młodzież	Rugby, małe gry, dzieci i młodzież	Siatkówka, ćwic. Techniki, dzieci i młodzież	Fitness, ćwic. Ogólnouspranianie, dzieci i młodzież	Siatkonoga, gra właściwa, dzieci i młodzież	Unihokej, małe gry, dzieci i młodzież
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	Piłka nożna, ćwic. techniki, dzieci i młodzież	Siatkonoga, gra właściwa, dzieci i młodzież	Koszykówka, ćwic. Techniki, dzieci i młodzież	Unihokej, małe gry, dzieci i młodzież	Piłka nożna, gra właściwa, dzieci i młodzież	Koszykówka, gra właściwa, dorośli	Piłka nożna, gra właściwa, dorośli
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 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	Zabawy i gry ruchowe: kopne, na czworaka, rzutne- dzieci i młodzież	Piłka nożna: strzały do bramki po prowadzeniu i podaniu, małe gry - dzieci i młodzież	Siatkówka: nauka odbić i przemieszczania się po boisku, gra szkolna - dzieci i młodzież	Piłka nożna: podania i przyjęcia, gra w dziadka, gra szkolna - dzieci i młodzież	Lekka atletyka: rzuty w dal, do celu- dzieci i młodzież	Zabawy i gry ruchowe: ożywiające, bieżne, rzutne- dzieci i młodzież	Zabawy i gry ruchowe: skoczne, koordynacyjne, korektywne- dzieci i młodzież
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	Siatkówka: odbicia obręcz dolne i górne, gra szkolna - dzieci i młodzież	Koszykówka: nauka kozłowania piłki, małe gry - dzieci i młodzież	Piłka nożna: nauka zводу ciałem, małe gry - dzieci i młodzież	Zabawy i gry ruchowe: skoczne, z mocowaniem, kopne- dzieci i młodzież	Siatkówka: nauka plasowania i zagrywki, gra szkolna - dzieci i młodzież	Fitness - ćw. siłowe: obwody stacyjne (mm nóg)- młodzież	Koszykówka: nauka zwodów ciałem i piłką, gra szkolna - dzieci i młodzież
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	Piłka nożna: nauka przyjmowania piłki, gra szkolna - dzieci i młodzież	Zabawy i gry ruchowe: tory przeszkód- dzieci i młodzież	Lekka atletyka: skok w dal z miejsca, wieloskok- dzieci i młodzież	Koszykówka: nauka rzutów do kosza (z miejsca, z wyskoku), małe gry - dzieci i młodzież	Piłka nożna: nauka zводу "step over", gra właściwa - dzieci i młodzież	Piłka nożna: turniej dzikich drużyn- dorośli	Piłka nożna: turniej dzikich drużyn- młodzież
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 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	Siatkówka: nauka wystawiania i ataku, gra szkolna - dzieci i młodzież	Piłka nożna, gry i zabawy z piłkami, dzieci i młodzież	Koszykówka: nauka ataku 1x1, gra szkolna - dzieci i młodzież	Siatkówka, ćwicz. Techniki, dzieci i młodzież	Zabawy i gry ruchowe: bieżne, kopne, z mocowaniem- dzieci i młodzież	Piłka nożna, gra właściwa, dzieci i młodzież,	Fitness - ćw. siłowe: obwody stacyjne (mm kl.piers.)- młodzież
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	Piłka nożna: uderzenia piłki, podania, gra- dzieci i młodzież	Siatkonoga, gra właściwa, dzieci i młodzież	Siatkówka: nauka ataku (zbiecie, kiwnięcie), małe gry - dzieci i młodzież	Unihokej, małe gry, dzieci i młodzież	Lekka atletyka: biegi sztafetowe, zasady- dzieci i młodzież	Fitness, ćwicz. Ogólnousprawniające, dzieci i młodzież	Zabawy i gry ruchowe: ożywiające, skoczne, rzutne- dzieci i młodzież
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	Zabawy i gry ruchowe: na czworaka, rzutne, koordynacyjne- dzieci i młodzież	Koszykówka, ćwicz. Techniki, dzieci i młodzież	Piłka nożna: doskonalenie dryblingu, gra szkolna - dzieci i młodzież	Piłka nożna, gra właściwa, dzieci i młodzież	Siatkówka: nauka bloku, doskonalenie ataku, gra - dzieci i młodzież	Koszykówka, małe gry, dorośli	Piłka nożna: turniej dzikich drużyn- dorośli
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 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	Piłka nożna, gry i zabawy z piłkami, dzieci i młodzież	Koszykówka: atak 1x1, 2x2, 3x3, gra szkolna - dzieci i młodzież	Koszykówka, małe gry, dzieci i młodzież,	Lekka atletyka: gry i zabawy wytrzymałościowe - dzieci i młodzież	Piłka nożna, ćwic. Techniki, dzieci i młodzież	Fitness - ćw. siłowe: obwody stacyjne (mm pleców)- młodzież	Koszykówka, gra właściwa, dorośli
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	Rugby, gra właściwa, dzieci i młodzież	Piłka nożna - doskonalenie elementów techniki, małe gry- dzieci i młodzież	Fitness, ćwic. Ogólnousprawniające, dzieci i młodzież	Piłka nożna: doskonalenie techniki, komunikacja na boisku, gra- dzieci i młodzież	Unihokej, gra właściwa, dzieci i młodzież	Koszykówka: taktyka ataku (szybki, pozycyjny) - dzieci i młodzież	Siatkowna, gra właściwa, dzieci i młodzież
12:30							
13:00							
13:30	Siatkówka, ćwic. Techniki, dorośli	Siatkówka: małe gry 2x2, 3x3, 4x4 - dzieci i młodzież	Piłka nożna, gra właściwa, dzieci i młodzież,	Zabawy i gry ruchowe: tory przeszkód - dzieci i młodzież	Siatkówka, gry i zabawy z piłkami, dorośli	Piłka nożna: turniej dzikich drużyn- dorośli	Piłka nożna, gry i zabawy z piłkami, dzieci i młodzież, dorośli,
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 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							