

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

Miejsce:	
Animator:	Mariola Łucka
Animator:	Halina Póltorak

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 2016-08-01	WTOREK 2016-08-02	ŚRODA 2016-08-03	CZWARTEK 2016-08-04	PIĄTEK 2016-08-05	SOBOTA 2016-08-06	NIEDZIELA 2016-08-07
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 z piłką. Nordic walking dla sniorów. PN dla dorosłych- gra sparingowa.	Doskonalenie techniki indywidualnej w koszykówce, w małych grupach. Trening PN dla niewidomych. PN dla dorosłych-	Gry i zabawy z piłką. Mecze wakacyjne w PN dla dzieci. PN dla dorosłych- gra sparingowa.	Gry i zabawy z elementami PN dla dzieci i młodzieży. Czwartki siatkarskie: Gra w siatkówkę dla młodzieży i dorosłych.	Speed-ball- gra singlowa, deblowa i super solo. Gra treningowa w PN dorosłych.		
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 2016-08-08	WTOREK 2016-08-09	ŚRODA 2016-08-10	CZWARTEK 2016-08-11	PIĄTEK 2016-08-12	SOBOTA 2016-08-13	NIEDZIELA 2016-08-14
09:00	Gry i zabawy bieżne, rzutne, skoczne. Mecze wakacyjne w PN dla dzieci. Speed-ball - doskonalenie uderzeń piłki w grze singlowej.	Rzuty z biegu do kosza.- koszykówka dla dzieci. Trening koszykówki dla Gimnazjum- Gra trójkami. PN dla dorosłych.	Gry i zabawy z piłką. Mecze wakacyjne w PN dla dzieci. PN dla dorosłych- gra sparingowa.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe Obwód ćwiczebny. Gra w siatkówkę dla młodzieży i dorosłych.	Stałe fragmenty gry- PN dla Gimnazjum. Speedball- gra super solo Gra w PN dorosłych.		
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							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2016-08-15	WTOREK 2016-08-16	ŚRODA 2016-08-17	CZWARTEK 2016-08-18	PIĄTEK 2016-08-19	SOBOTA 2016-08-20	NIEDZIELA 2016-08-21
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		Trening koszykówki dla dzieci SP	Gry i zabawy z piłką. Mecze wakacyjne w PN dla dzieci.	Gry i zabawy z elementami koszykówki dla dzieci i młodzieży.	Trio-basket- turniej trójek w koszykówce dla dzieci i młodzieży.		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30		Trening PN dla niewidomych.	PN dla dorosłych- gra sparingowa.	Czwartki siatkarskie: Gra w siatkówkę dla młodzieży i dorosłych.	Speedball- mini turniej.		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30		PN dla dorosłych.					
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2016-08-22	WTOREK 2016-08-23	ŚRODA 2016-08-24	CZWARTEK 2016-08-25	PIĄTEK 2016-08-26	SOBOTA 2016-08-27	NIEDZIELA 2016-08-28
09:00	Owocowa zwinności, zręczności i koordynacji ruchowej - dzieci młodsze.	Doskonalenie techniki indywidualnej.- PN dla dzieci.	Rozwijanie szybkości- zabawy biegowe	Gry i zabawy z elementami PN dla dzieci i młodzieży.	Doskonalenie dryblingu w grze treningowej- PN.		
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	Zajęcia inspirowane aktywnością ruchową dzieci.	Speedball- gra singlowa.	Gry i zabawy z piłką dla dzieci.	Mecze wakacyjne w PN dla dzieci.	Speed-ball- gra singlowa, deblowa i super solo.		
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Speedball- gra super solo	Trening PN dla niewidomych.	Mecze wakacyjne w PN dla dzieci.	Gra w siatkówkę dla młodzieży i dorosłych.	Mini turniej dzikich drużyn w pN .		
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
	2016-08-29	2016-08-30	2016-08-31				
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	Gry i zabawy z piłką- siłom, ósemka, koperta. Drużynowy Turniej rzutów karnych- PN. PN dla dorosłych- gra sparingowa.	Gry i zabawy z elementami PN dla dzieci i młodzieży. Gra w siatkówkę dla młodzieży i dorosłych.	Speedball- gra singlowa. Mecze wakacyjne w PN dla dzieci. Gra w PN dorosłych.				
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							