

Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu "Animator – lokalny"

Orlik, ul Pszczelna13

Orlik:	
Animator:	Piotr Iwanicki

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
	1-08-2016	2-08-2016	3-08-2016	4-08-2016	5-08-2016	6-08-2016	7-08-2016	
09:00								
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30						zajęcia ogólnorozwojowe, gimnastyka	gry zespołowe -piłka ręczna, nauczanie chwytów z kozła	
15:00								
15:30								
16:00								
16:30		siatkówka- nauka przyjęcia piłki, koszykówka -gra 4x4	nauka gry w piłkę nożną, prowadzenie slalomem ze strzałem na bramkę	piłka nożna, ćwiczenia koordynac. na drabinkach i płotkach	gry i zabawy (piłka rugby, piłka ręczna)			
17:00								
17:30	siatkówka, gra do 2 wygranych setów, miniturniej							
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	
	8-08-2016	9-08-2016	10-08-2016	11-08-2016	12-08-2016	13-08-2016	14-08-2016	
09:00								
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30						zabawy i gry zespołowe, gra w zróżnicowanych grupach wiekowych, dzieci kontra rodzice	zabawy i gry zespołowe, luźne gry w zależności od umiejętności	
15:00								
15:30	zajęcia ogólnorozwojowe, ćwiczenia z lekkoatletyki	piłka nożna, gra w "dziadka", strzały do bramki	piłka nożna, siatkonoga, strzały z rzutów wolnych					
16:00								
16:30				gra kontrolna, miniturniej	zajęcia z motoryki, (szybkość, zwinność, gibkość, skoczność)			
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIALEK 15-08-2016	WTOREK 16-08-2016	ŚRODA 17-08-2016	CZWARTEK 18-08-2016	PIĄTEK 19-08-2016	SOBOTA 20-08-2016	NIEDZIELA 21-08-2016
09:00							
09:30	wolne						
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	siatkonoga, gra na mini boiskach (piłka nożna)	gry zespołowe zespołów dorosłych (piłka nożna)	piłka nożna, zabawy z najmłodszymi, nauka koordynacji piłkami	zajęcia ogólnorozwojowe połączone z zabawą z piłkami	nauka gry w unihokeja (miniturniej)	nauka gry w siatkówkę, odbijanie piłki, przyjęcie, serwowanie	
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
	22-08-2016	23-08-2016	24-08-2016	25-08-2016	26-08-2016	27-08-2016	28-08-2016
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						ćwiczenia ogólnorozwojowe-zabawy z piłkami dostosowane do możliwości ćwiczących	gra w tenisa siatkonogę, zajęcia z piłki nożnej dla najmłodszych (żaki, orliki)
15:30	piłka nożna, nauka podania, przyjęcia, gra na miniboiskach	piłka nożna-nauka techniki zwodów, prowadzenia, czucia piłki	zajęcia z piłki koszykowej, rzut z dwutaktu, obrona kosza		gra kontrolna na pełnym boisku w piłkę nożną, nauka rzutów karnych		
16:00							
16:30				zajęcia rekreacyjne z lekkoatletyki, ćwiczenia rozluźniające			
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	29-08-2016	30-08-2016	31-08-2016	1-09-2016	2-09-2016	3-09-2016	4-09-2016
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	gry i zabawy (piłka koszykowa, piłka nożna) dostosowane do ćwiczących uczestników (dzieci z rodzicami)	gry i zabawy, ćwiczenia na płotkach, drabinkach, nauka zwinności	piłka nożna, siatkówka, gry na małej przestrzeni, ćwiczenia rozciągające				
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIALEK	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							