

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu" październik

Miejsce:	Orlik - ul. Jerzmanowskiego 4
Animator:	Grzegorz Kmita
Animator:	Tomasz Kalicki

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						1-10-2016	2-10-2016
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						Unihokej, doskonalenie elementów techniki, dzieci i młodzież	Siatkonoga, gry i zabawy ruchowe, gra właściwa, dzieci i młodzież
15:30							
16:00							
16:30							
17:00						Unihokej, gry i zabawy o charakterze korekcyjnym, dzieci i młodzież	Fitness – ćwiczenia ogólnousprawniające, gry i zabawy z piłkami, dzieci i młodzież
17:30							
18:00							
18:30						Unihokej, gra właściwa, dzieci i młodzież	Piłka nożna – gra właściwa, dorośli
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		
	3-10-2016	4-10-2016	5-10-2016	6-10-2016	7-10-2016	8-10-2016	9-10-2016		
09:00									
09:30									
10:00									
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									
12:30									
13:00	Piłka Nożna, gry właściwe, dzieci i młodzież			Koszykówka, gry i zabawy bieżne dzieci i młodzież					
13:30									
14:00									
14:30									
15:00	Piłka nożna, gry i zabawy z piłkami, małe gry, dzieci i młodzież	Piłka Ręczna, nauka poruszania się po boisku, dzieci i młodzież	Piłka nożna, gry i zabawy z piłkami, małe gry, dzieci i młodzież		Piłka nożna, ćwic. techniki –przyjęcia piłki, małe gry, dzieci i młodzież	Piłka Ręczna, nauka elementu rzutu na bramkę, dzieci i młodzież	Siatkonoga, gry i zabawy ruchowe, gra właściwa, dzieci i młodzież		
15:30									
16:00									
16:30									
17:00	Rugby- gry i zabawy z piłkami:bieżne, rzutne, dzieci i młodzież	Piłka Ręczna, gry i zabawy koordynacyjne, dzieci i młodzież	Unihokej, małe gry, dzieci i młodzież		Fitness, ćwic. Ogólnousprawniające, dzieci i młodzież	Piłka Ręczna, gry i zabawy bieżne, dzieci i młodzież	Unihokej, gry i zabawy, małe gry, dzieci i młodzież		
17:30									
18:00									
18:30	Siatkonoga, gry i zabawy ruchowe, gra właściwa, dzieci i młodzież		Fitness – gry i zabawy z piłkami, ćwiczenia ogólnousprawniające, dzieci i młodzież		Rugby- gry i zabawy z piłkami:bieżne, rzutne, gra właściwa, dzieci i młodzież	Piłka Ręczna, gry właściwe, dzieci i młodzież	Piłka nożna – gra właściwa, dorośli		
19:00									
19:30									
20:00	Piłka nożna – gra właściwa, dorośli	Piłka Ręczna, gry właściwe, dzieci i młodzież	Piłka nożna – gra właściwa, dorośli		Piłka nożna – gra właściwa, dorośli				
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	10-10-2016	11-10-2016	12-10-2016	13-10-2016	14-10-2016	15-10-2016	16-10-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	Koszykówka, gry właściwe dzieci i młodzież			Piłka Nożna, gry i zabawy koordynacyjne, dzieci i młodzież			
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Piłka nożna, gry i zabawy z piłkami, dzieci i młodzież	Unihokej, doskonalenie elementów techniki, dzieci i młodzież	Piłka nożna, gry i zabawy z piłkami, gra właściwa, dzieci i młodzież	Piłka Ręczna, doskonalenie elementu rzutu na bramkę, dzieci i młodzież	Koszykówka, nauka poruszania się po boisku, dzieci i młodzież	Fitness – gry i zabawy z piłkami, ćwiczenia ogólnousprawniające, dzieci i młodzież	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Fitness, ćwiczenia ogólnousprawniające, dzieci i młodzież	Unihokej, gry i zabawy o charakterze korekcyjnym, dzieci i młodzież	Fitness – ćwiczenia ogólnousprawniające, gry i zabawy z piłkami, dzieci i młodzież	Piłka Ręczna, gry i zabawy ruchowe, dzieci i młodzież	Koszykówka, gry i zabawy koordynacyjne, dzieci i młodzież	Unihokej, małe gry, gry i zabawy ruchowe, dzieci i młodzież	
17:30							
18:00							
18:30	Siatkonoga, gry i zabawy ruchowe, gra właściwa, dzieci i młodzież	Unihokej, gra właściwa, dzieci i młodzież	Unihokej, małe gry, gry i zabawy ruchowe, dzieci i młodzież		Koszykówka, gry właściwe, dzieci i młodzież	Piłka nożna – gra właściwa, dorośli	
19:00							
19:30							
20:00	Piłka nożna – gra właściwa, dorośli	Unihokej, gry i zabawy bieżne, dzieci i młodzież	Piłka nożna – gra właściwa, dorośli	Piłka Ręczna, gry właściwe, dzieci i młodzież			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	17-10-2016	18-10-2016	19-10-2016	20-10-2016	21-10-2016	22-10-2016	23-10-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	Piłka Ręczna, gry właściwe, dzieci i młodzież			Siatkonoga, doskonalenie techniki dzieci i młodzież			
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Piłka nożna, gry i zabawy z piłkami, gra właściwa, dzieci i młodzież	Piłka Nożna, doskonalenie techniki użytkowej, dzieci i młodzież	Piłka nożna, ćwiczenia, techniki – strzały na bramkę, małe gry, dzieci i młodzież		Piłka Ręczna, doskonalenie elementów techniki, dzieci i młodzież	Piłka Nożna, nauka uderzenia piłki prawą i lewą nogą, dzieci i młodzież	Unihokej, gry i zabawy, małe gry, Unihokej, gry i zabawy, małe gry, dzieci i młodzież
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Fitness – ćwiczenia ogólnousprawniające, gry i zabawy z piłkami, dzieci i młodzież	Siatkonoga, doskonalenie techniki dzieci i młodzież	Siatkonoga, małe gry, gra właściwa, dzieci i młodzież		Piłka Ręczna, gry i zabawy ruchowe, dzieci i młodzież	Piłka nożna, gry i zabawy bieżne, dzieci i młodzież	Rugby ćwiczenia. Techniki – podania i chwyt w miejscu, gra właściwa, dzieci i młodzież
17:30							
18:00							
18:30	Siatkonoga, gry i zabawy ruchowe, gra właściwa, dzieci i młodzież		Rugby – gry i zabawy z piłkami: bieżne, rzutne, gra właściwa, dzieci i młodzież			Piłka nożna, gry właściwe, dzieci i młodzież	Piłka nożna – gra właściwa, dorośli
19:00							
19:30							
20:00	Piłka nożna – gra właściwa, dorośli	Piłka nożna, gry właściwe, dzieci i młodzież	Piłka nożna – gra właściwa, dorośli		Piłka Ręczna, gry właściwe, dzieci i młodzież		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	24-10-2016	25-10-2016	26-10-2016	27-10-2016	28-10-2016	29-10-2016	30-10-2016
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							
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
	31-10-2016						
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							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							