Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"
listopad

Orlik:	Orlik - ul. Pszczelna
Animator:	Piotr Iwanicki

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1-11-2016	**2-11-2016**	**3-11-2016**	**4-11-2016**	**5-11-2016**	**6-11-2016**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						zaj. Rodzinne	
14:30						piłka siatkowa,	
15:00						koszykówka	zabawy
15:30							rodzinne
16:00			zajęcia dla	zajęcia dla	zajęcia dla	zabawy z	piłka siatkowa
16:30			grup w. 7-8	grup w. 9-10	grup w.10-12	dziećmi	piłka nożna
17:00			nauka	ćw.koordyn.	ćw. taktyczne	na boisku	
17:30			przyjęcia	motoryczne	czucie piłki	wielofunkcyj-	tenis stołowy
18:00			piłki, stałe	gra na małe	gra kontrolna	nym	koszykówka
18:30			fragmenty gry	bramki		tenis stołowy	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	7-11-2016	**8-11-2016**	**9-11-2016**	**10-11-2016**	**11-11-2016**	**12-11-2016**	**13-11-2016**
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	
15:00						ogólno -	gry zespołowe
15:30						rozwojowe	zabawy rodzinne
16:00	piłka nożna	ćwiczenia	grupy w.7-8	grupy		forma ćwiczeń	w piłkę siatkową
16:30	grupy	ogólnoroz.	nauka gry	w.11-12		rozluźn.	tenis ziemny
17:00	w. 10-12	rozluźniające	w piłkę nożną	piłka nożna		grupy rodzinne	
17:30	zajęcia	grupy w.5-6		gry i zabawy			
18:00	techniczno-					piłka nożna -	
18:30	taktyczne					gra kontrolna	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁE	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	niedziela
	14-11-2016	**15-11-2016**	**16-11-2016**	**17-11-2016**	**18-11-2016**	**19-11-2016**	**20-11-2016**
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						zabawy i gry	zajęcia
15:30						zespołowe	ogólnoroz.
16:00	grupy w.4-5	piłka nożna	gra w rugby	grupy w.9-10	gru. w.10-12	Siatkówka -	
16:30	ćw. ogólno-		grupy w.7-8	gra w pi łkę	zajęcia	gra w tenisa	gimnastyka
17:00	rozwojowe	gr.skrzaty	nauka	nożną i	z motoryki	ziemnego i	rekreacyjna
17:30	biegi	podst.zasady	przyj. Piłki	siatkową	szybkość	stołowego	rupy zróżnicowan
18:00	krótkie i po	gry	gra w		koordynacja	miniturnieje	ćwiczenia
18:30	okręgu orlika		siatkówkę				stacjonarne
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁE	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	21-11-2016	**22-11-2016**	**23-11-2016**	**24-11-2016**	**25-11-2016**	**26-11-2016**	**27-11-2016**
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
15:30							ogólnorozwojowe
16:00	grupy	zajęcia z pn	rodzinna gra	siatkonoga	ćw. ogólnroz.	unihokej	
16:30	w.12-14	skrzaty i orliki	tenis ziemny	gr. młodz.	rozgrzewka	turniej	
17:00	rekreacja	zaj. Oswaja-	zab. Z piłką	nauka gry w	ćw. na drabin.	międzygrupowy	
17:30	siatkonoga	jące z piłką	gry na małe bra	tenisa ziemn.	koordynacyj.	skrzaty i orliki	
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁE	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	28-11-2016	**28-11-2016**	**30-11-2016**				
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	piłka nożna	koszykówka	gr. w.6-7-8				
17:30	skrzaty	pilka ręczna	motoryka				
18:00	i żaki	strzały	szybkość				
18:30	miniturnieje	kozłowanie	pił. Nożna				
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁE	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							