

Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu Lokalny Animator Sportu grudzień

Orlik:	Orlik - Pszczelna
Animator:	Piotr Iwanicki

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				1-12-2016	2-12-2016	3-12-2016	4-12-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						turniej	
14:30						piłkarski	
15:00						dla skrzatów	zabawy
15:30						„Od	rodzinne
16:00				Zajęcia	Zajęcia	przedszkola	
16:30				ogólnorozwojo-	ogólnorozwojo-	do	piłka nożna
17:00				we	we	orlika”	
17:30				Piłka nożna -	Piłka nożna -		
18:00				gra na małe	gra na małe		koszykówka
18:30				bramki	bramki.		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	5-12-2016	6-12-2016	7-12-2016	8-12-2016	9-12-2016	10-12-2016	11-12-2016
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
16:00	Piłka	ćwiczenia		zajęcia z pn	Gry i zabawy	forma ćwiczeń	rodzinne
16:30	nożna -	ogólnoroz.		dla młodzików	w piłkę	rozluźniają-	
17:00	grupy	rozluźniające	grupa młodzi.	(gry i zabawy)	nożną	cych	
17:30	starsze	biegi sztafeto-	nauka				
18:00		we	gry			piłka nożna -	
18:30			w piłkę nożną			gra kontrolna	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	12-12-2016	13-12-2016	14-12-2016	15-12-2016	16-12-2016	17-12-2016	18-12-2016
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	ogólnorozwo-
16:00	zajęcia ogólnorozwo-				grupy młodz.	siatkonoga	jowe
16:30	rozwijające				zajęcia		gimnastyka
17:00	gimnastyka	gr.skrzaty	nauka	rzuty do kosza	z motoryki		rekreacyjna
17:30	biegi	podstawowe	przyj. Piłki	gra grup	szybkość		
18:00	krótkie i po	zasady gry	gra w	starszych w	koordynacja		ćwiczenia
18:30	okręgu orlika		siatkonogę	piłkę nożną. .			stacjonarne
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	19-12-2016	20-12-2016	21-12-2016	22-12-2016	23-12-2016	24-12-2016	25-12-2016
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	zajęcia	zajęcia z pn	rodzinna gra	siatkonoga			
16:30	rekreacyjne	skrzaty i orliki	w piłkę nożną	grupa			
17:00	gra w	oswajanie	gra na małe	młodzików			
17:30	siatkonogę	z piłką	bramki	zasady gry			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁ	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	26-12-2016	27-12-2016	28-12-2016	29-12-2016	30-12-2016	31-12-2016	
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						lekkoatletyczne	
16:00			Zajęcia z	Piłka nożna -	Zajęcia z piłką -	biegowe	
16:30		Ćwiczenia	lekkoatlety-		technika	zajęcia	
17:00		ogólno-	ki - biegi	drybling i	operowania	„urodzinowe” -	
17:30		rozwojowe		strzały na	piłką	gry i zabawy	
18:00				bramkę			
18:30				zabawy z piłką			
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁ	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							