

## Harmonogram zajęć w ramach programu "Animator Sportu"

MAJ

Miejsce:	Orlik ul. Forteczna 75
Animator:	Alicja Koral
Animator:	

### TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				2017-05-04	2017-05-05	2017-05-06	2017-05-07
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						SIATKÓWKA nauka odbijania sposobem górnym i dolnym	ZABAWY Z PIŁKĄ RĘCZNĄ ćwiczenia w kożłowaniu
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00				KOSZYKÓWKA nauka kożłowania w miejscu i w biegu	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ WOJOWE DZIECI I MŁODZIEŻ		
16:30							
17:00							
17:30							
18:00				PIŁKA NOŻNA - doskonalenie techniki w grach i zabawach	SIATKÓWKA nauka odbijania sposobem górnym i dolnym	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ WOJOWE DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA nauka - prowadzenie piłki po linii prostej i łamanej
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
	2017-05-08	2017-05-09	2017-05-10	2017-05-11	2017-05-12	2017-05-13	2017-05-14
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				PIŁKA NOŻNA nauka podań	BADMINTON doskonalenie odbić lotki w różnych pozycjach		
16:30							
17:00							
17:30							
18:00				GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ WOJOWE			
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

**TYDZIEŃ III**

	PONIEDZIAŁEK 2017-05-15	WTOREK 2017-05-16	ŚRODA 2017-05-17	CZWARTEK 2017-05-18	PIĄTEK 2017-05-19	SOBOTA 2017-05-20	NIEDZIELA 2017-05-21
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						PIŁKA NOŻNA gry i zabawy z piłką dla rodzin, drużyny mieszane	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ WOJOWE dzieci i młodzież
11:30							
12:00							
12:30							BADMINTON doskonałemie odbić
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00				KOSZYKÓWKA ćwiczenia rzutu do kosza z biegu i z miejsca miniturniej dzieci i młodzież	PIŁKA SIATKOWA ćwiczenia odbić różnymi sposobami		
16:30							
17:00						GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ KOSZYKOWĄ I NOŻNĄ	
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

**TYDZIEŃ IV**

	PONIEDZIAŁEK 2017-05-22	WTOREK 2017-05-23	ŚRODA 2017-05-24	CZWARTEK 2017-05-25	PIĄTEK 2017-05-26	SOBOTA 2017-05-27	NIEDZIELA 2017-05-28
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						ZABAWY Z PIŁKĄ różne formy zabaw i wyścigów z koźlowaniem	TURNIEJ GRY W ZBIJAKA dwa ognie dzieci i młodzież
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00				PIŁKA NOŻNA doskonałemie techniki piłki w grach i zabawach	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ WOJOWE dzieci i młodzież		
16:30							
17:00				KOSZYKÓWKA ćwiczenia w poruszaniu się po boisku w ataku, zmiana kierunku gry			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							SIATKÓWKA ćwiczenia doskonające odbicia zagrywki
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

**TYDZIEŃ V**

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-29	2017-05-30	2017-05-31				
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							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	GRY I ZABAWY RZUTNE z elementami piłki ręcznej	KOSZYKÓWKA koźlowanie, gry i zabawy	GRY I ZABAWY RUCHOWE młodzież				
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							