Harmonogram zajęć w ramach programu "Animator Sportu"

MAJ 2017

Miejsce:	Kraków ul. Strąkowa 3 a
Animator:	Henryk Sokół
Animator:	Joanna Orecka
Animator:	Magdalena Syta

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-01	**2017-05-02**	**2017-05-03**	**2017-05-04**	**2017-05-05**	**2017-05-06**	**2017-05-07**
09:00							
09:30							
10:00							GRY I ZABAWY - speed ball ,bule ,koszykówka ,piłka nożna - RODZINY
10:30							
11:00							
11:30						PIŁKA NOŻNA - podania w dwójkach , drybling , gra 1x1 - DZIECI	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30					PIŁKA NOŻNA - doskonalenie dryblingu -DZIECI		PIŁKA NOŻNA - podania w trójkach ze zmianą miejsc , gra właściwa - MŁODZIEŻ
16:00							
16:30							
17:00					KOSZYKÓWKA- rzuty z miejsca i z biegu - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - MŁODZIEŻ , DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - MŁODZIEŻ , DOROŚLI
17:30							
18:00		PIŁKA NOŻNA - podania w biegu ze strzałaem na bramkę - MŁODZIEŻ		KOSZYKÓWKA- rzuty z miejsca i z biegu - MŁODZIEŻ			
18:30							
19:00							
19:30		PIŁKA NOŻNA - mecz towarzyski dzikich drużyn - MŁODZIEŻ		PIŁKA NOŻNA - mecz towarzyski dzikich drużyn - MŁODZIEŻ			
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							GRY I ZABAWY - speed ball ,bule ,koszykówka ,piłka nożna - RODZINY
10:30							
11:00							
11:30						PIŁKA NOŻNA - podania w dwójkach , drybling , gra 1x1 - DZIECI	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	GRY I ZABAWY - bieżne , zwinnościowe , skocznościowe , piłka nożna - DZIECI	ROWERY - zajęcia edukacyjne w miasteczku rowerowym - DZIECI	GRY I ZABAWY - berki , murarz, wyścigi rzędów - DZIECI	GRY I ZABAWY _ berki ,murarz ,wyścigi rzędów ,TENIS 10 -dzieci			
15:30					PIŁKA NOŻNA - doskonalenie dryblingu -DZIECI		PIŁKA NOŻNA - podania w trójkach ze zmianą miejsc , gra właściwa - MŁODZIEŻ
16:00							
16:30	NORDIC WALKING - ćwiczenia usprawniające , bule ,ringo ,badminton - SENIORZY 60 +						
17:00				KOSZYKÓWKA - szybki atak 2x1 , 3x2 ,doskonalenie kozłowania i rzutu z dystansu - MŁODZIEŻ		PIŁKA NOŻNA - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - MŁODZIEŻ , DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - MŁODZIEŻ , DOROŚLI
17:30			KOSZYKÓWKA - gra szkolna 3x3 na 1 kosz - MŁODZIEŻ		KOSZYKÓWKA- rzuty z miejsca i z biegu - MŁODZIEŻ		
18:00	SPEED BALL - kształtowanie cech motorycznych ,gry singlowe i Super Solo - Dzieci ,MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA- rzuty z miejsca i z biegu - MŁODZIEŻ		SPEED BALL - kształtowanie cech motorycznych ,gry singlowe i Super Solo - Dzieci ,MŁODZIEŻ			
18:30							
19:00			GRY I ZABAWY - speed ball , siatkówka ,ringo ,frisbi - MŁODZIEŻ				
19:30	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie wzwodów ,gra w przewadze - MŁODZIEŻ ,DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie prowadzena piłki w ćwiczeniach z tyczkami - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - mecz towarzyski dzikich drużyn - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA -			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-15	2017-05-16	2017-05-17	2017-05-18	2017-05-19	2017-05-20	2017-05-21
09:00							
09:30							
10:00							GRY I ZABAWY - speed ball ,bule ,koszykówka ,piłka nożna - RODZINY
10:30							
11:00							
11:30						PIŁKA NOŻNA - podania w dwójkach , drybling , gra 1x1 - DZIECI	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	GRY I ZABAWY - bieżne , zwinnościowe , skocznościowe , piłka nożna - DZIECI	ROWERY - zajęcia edukacyjne w miasteczku rowerowym - DZIECI	GRY I ZABAWY - berki , murarz, wyścigi rzędów - DZIECI	GRY I ZABAWY _ berki ,murarz ,wyścigi rzędów ,TENIS 10 -dzieci			
15:30					PIŁKA NOŻNA - doskonalenie dryblingu -DZIECI		PIŁKA NOŻNA - podania w trójkach ze zmianą miejsc , gra właściwa - MŁODZIEŻ
16:00							
16:30	NORDIC WALKING - ćwiczenia usprawniające , bule ,ringo ,badminton - SENIORZY 60 +						
17:00				KOSZYKÓWKA- rzuty z miejsca i z biegu - MŁODZIEŻ		PIŁKA NOŻNA - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - MŁODZIEŻ , DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - MŁODZIEŻ , DOROŚLI
17:30			GRY I ZABAWY - speed ball , siatkówka ,ringo ,frisbi - MŁODZIEŻ		KOSZYKÓWKA - pivot , rzut z wyskoku ,rz,ad strzela ,rząd zbiera - MŁODZIEŻ		
18:00	SPEED BALL - kształtowanie cech motorycznych ,gry singlowe i Super Solo - Dzieci ,MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - pivot , rzut z wyskoku ,rz,ad strzela ,rząd zbiera - MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - szybki atak 2x1 , 3x2 ,doskonalenie kozłowania i rzutu z dystansu - MŁODZIEŻ	SPEED BALL - kształtowanie cech motorycznych ,gry singlowe i Super Solo - Dzieci ,MŁODZIEŻ			
18:30							
19:00							
19:30	PIŁKA NOŻNA - doskonaleniezwodów ,gra w przewadze - MŁODZIEŻ ,DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie prowadzena piłki w ćwiczeniach z tyczkami - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - mecz towarzyski dzikich drużyn - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - mecz towarzyski dzikich drużyn - MŁODZIEŻ			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-22	2017-05-23	2017-05-24	2017-05-25	2017-05-26	2017-05-27	2017-05-28
09:00							
09:30							
10:00						WIELOBÓJ RODZINNY - wiele dyscyplin / piknik : Dla Zdrowia : /- DZIECI , DOROŚLI	GRY I ZABAWY - speed ball ,bule ,koszykówka ,piłka nożna - RODZINY
10:30							
11:00							
11:30						GRY SPORTOWE - piknik rodzinny " Dla Zdrowia " - siatkówka , piłka nożna / uczniowie , nauczyciele , rodzice -DZIECI ,DOROŚLI	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	GRY I ZABAWY - bieżne , zwinnościowe , skocznościowe , piłka nożna - DZIECI	ROWERY - zajęcia edukacyjne w miasteczku rowerowym - DZIECI	GRY I ZABAWY - berki , murarz, wyścigi rzędów - DZIECI	GRY I ZABAWY _ berki ,murarz ,wyścigi rzędów ,TENIS 10 -dzieci	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie dryblingu -DZIECI		
15:30							PIŁKA NOŻNA - podania w trójkach ze zmianą miejsc , gra właściwa - MŁODZIEŻ
16:00							
16:30	NORDIC WALKING - ćwiczenia usprawniające , bule ,ringo ,badminton - SENIORZY 60 +						
17:00				KOSZYKÓWKA - szybki atak 2x1 , 3x2 ,doskonalenie kozłowania i rzutu z dystansu - MŁODZIEŻ		PIŁKA NOŻNA - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - MŁODZIEŻ , DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - MŁODZIEŻ , DOROŚLI
17:30			GRY I ZABAWY - speed ball , siatkówka ,ringo ,frisbi - MŁODZIEŻ		KOSZYKÓWKA- rzuty z miejsca i z biegu - MŁODZIEŻ		
18:00	SPEED BALL - kształtowanie cech motorycznych ,gry singlowe i Super Solo - Dzieci ,MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - pivot , rzut z wyskoku ,rz,ad strzela ,rząd zbiera - MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - szybki atak 2x1 , 3x2 ,doskonalenie kozłowania i rzutu z dystansu - MŁODZIEŻ	SPEED BALL - kształtowanie cech motorycznych ,gry singlowe i Super Solo - Dzieci ,MŁODZIEŻ			
18:30							
19:00							
19:30	PIŁKA NOŻNA - doskonaleniezwodów ,gra w przewadze - MŁODZIEŻ ,DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie prowadzena piłki w ćwiczeniach z tyczkami - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - mecz towarzyski dzikich drużyn - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - mecz towarzyski dzikich drużyn - MŁODZIEŻ			
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	GRY I ZABAWY - bieżne , zwinnościowe , skocznościowe , piłka nożna - DZIECI	ROWERY - zajęcia edukacyjne w miasteczku rowerowym - DZIECI	GRY I ZABAWY - berki , murarz, wyścigi rzędów - DZIECI				
15:30							
16:00							
16:30	NORDIC WALKING - ćwiczenia usprawniające , bule ,ringo ,badminton - SENIORZY 60 +						
17:00							
17:30			GRY I ZABAWY - speed ball , siatkówka ,ringo ,frisbi - MŁODZIEŻ				
18:00	SPEED BALL - kształtowanie cech motorycznych ,gry singlowe i Super Solo - Dzieci ,MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - szybki atak 2x1 , 3x2 ,doskonalenie kozłowania i rzutu z dystansu - MŁODZIEŻ					
18:30							
19:00			KOSZYKÓWKA- rzuty z miejsca i z biegu - MŁODZIEŻ				
19:30	PIŁKA NOŻNA - doskonaleniezwodów ,gra w przewadze - MŁODZIEŻ ,DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie prowadzena piłki w ćwiczeniach z tyczkami - MŁODZIEŻ					
20:00			PIŁKA NOŻNA - mecz towarzyski dzikich drużyn - MŁODZIEŻ				
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							