

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animators Sportu"

CZERWIEC

Miejsce:	Szkola Podstawowa nr 89
Animators:	Leszek Tytko
Animators:	Leszek TYtko

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-01	2017-06-02	2017-06-03	2017-06-04	2017-06-05	2017-06-06	2017-06-07
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 II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-05	2017-06-06	2017-06-07	2017-06-08	2017-06-09	2017-06-10	2017-06-11
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-12	2017-06-13	2017-06-14	2017-06-15	2017-06-16	2017-06-17	2017-06-18
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 IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-19	2017-06-20	2017-06-21	2017-06-22	2017-06-23	2017-06-24	2017-06-25
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							



Kraków
kierunek Sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 2017-06-26	WTOREK 2017-06-27	ŚRODA 2017-06-28	CZWARTEK 2017-06-29	PIĄTEK 2017-06-30	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 ⁰⁰ - 20 ³⁰ Piłka nożna - gr. dzieci młodszych. Rozgrzew. ogólnorozw. - bieżna, skoczna, zabawy, gry z piłkami (kapkowanie, główkowanie, zonglerka), treningi siłowe			
18:30	18 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰ Piłka nożna - gr. młodzieżowa. Rozgrzew.	18 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰ Piłka nożna - gr. dzieci młodszych. Gry i zabawy ruchowe bieżne, skoczne i zwinnościowe, konkurs rzutów karnych, główkowanie i kapkowanie,	18 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰ Piłka nożna - gr. młodzieżowa. Rozgrzew. ogólnorozw. - dwóch na jednego, wyjście na pozycję i krycie trzech na dwóch, gra właściwa.		18 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰ Piłka nożna - gr. młodzieżowa. Rozgrzew. ogólnorozw. poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość, doskonalenie podań krzyżowych, rzuty różne zakończone strzałem głową, gra właściwa.		
19:00	ogólnorozw. połączona z ćwiczeniami biegowymi, gibkości i wytrzymałości, prowadzenie piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach, gra właściwa.						
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków
kierunek Sport