

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animator Sportu"

Lipiec 2017

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-07-01	2017-07-02
09:00							
09:30							
10:00						Gry i zabawy - piłka nożna ,koszykówka ,speed ball ,frisbi - Dzieci	Wiele dyscyplin- speedminton ,speed ball ,boule ,piłka nożna - Dzieci ,Dorośli
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							Piłka nożna - podania w biegu - Młodzież
17:00							
17:30							Piłka nożna - doskonalenie dryblingu i zwodów - Młodzież
18:00							
18:30							Piłka nożna- mecz dzikich drużyn - Młodzież
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-03	2017-07-04	2017-07-05	2017-07-06	2017-07-07	2017-07-08	2017-07-09
09:00							
09:30							
10:00	Wiele dyscyplin - piłka nożna ,koszykówka ,rugby ,badminton ,frisbi - Dzieci		Wiele dyscyplin - piłka nożna ,koszykówka ,rugby ,badminton ,frisbi - Dzieci		Gry i zabawy - piłka nożna ,koszykówka ,mini tenis ,ringo ,frisbi -Dzieci	Wiele dyscyplin - piłka nożna ,koszykówka ,rugby ,badminton ,frisbi - Dzieci	Gry i zabawy - piłka nożna ,koszykówka ,mini tenis ,ringo ,frisbi -Dzieci
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	Gry i zabawy - speed ball,koszykówka ,piłka nożna -Dzieci ,Młodzież	Gry i zabawy - ringo frisbi ,piłka nożna -Dzieci	Wiele dyscyplin- speedminton ,frisbi ,boule ,piłka nożna - Dzieci ,Młodzież	Gry i zabawy - speed ball,koszykówka ,piłka nożna - Dzieci ,Młodzież	Wiele dyscyplin- speedminton ,frisbi ,boule ,piłka nożna - Dzieci ,Młodzież		Piłka nożna - doskonalenie czucia piłki z elementami life kinetic-Młodzież
17:00							
17:30	Speed ball - kształtowanie sprawności w ćw. Na płotkach ,gry singlowe - Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu i zwodów - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie techniki gry w grach i zabawach - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu i zwodów - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1-Młodzież		Piłka nożna - doskonalenie dryblingu i zwodów - Młodzież
18:00							
18:30	Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1-Młodzież	Piłka nożna- mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież	Piłka nożna - podania w biegu - Młodzież	Piłka nożna- mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież	Lacrosse - ćwiczenia ogólnorozwojowe o charakterze wytrzymałościowym - Młodzież		Piłka nożna- mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-10	2017-07-11	2017-07-12	2017-07-13	2017-07-14	2017-07-15	2017-07-16
09:00							
09:30							
10:00	Wiele dyscyplin - piłka nożna ,koszykówka ,rugby ,badminton ,frisbi - Dzieci		Gry i zabawy - piłka nożna ,koszykówka ,mini tenis ,ringo ,frisbi -Dzieci		Wiele dyscyplin - piłka nożna ,koszykówka ,rugby ,badminton ,frisbi - Dzieci	Gry i zabawy - piłka nożna ,koszykówka ,mini tenis ,ringo ,frisbi -Dzieci	Gry i zabawy - piłka nożna ,koszykówka ,mini tenis ,ringo ,frisbi -Dzieci
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	Gry i zabawy - speed ball,koszykówka ,piłka nożna -Dzieci ,Młodzież	Gry i zabawy - ringo frisbi ,piłka nożna -Dzieci	Wiele dyscyplin-speedminton ,frisbi ,boule ,piłka nożna - Dzieci ,Młodzież	Gry i zabawy - speed ball,koszykówka ,piłka nożna - Dzieci ,Młodzież	Wiele dyscyplin-speedminton ,frisbi ,boule ,piłka nożna - Dzieci ,Młodzież		Piłka nożna - doskonalenie czucia piłki z elementami life kinetic-Młodzież
17:00							
17:30							
18:00	Speed ball - kształtowanie sprawności w ćw. Na plotkach ,gry singlowe - Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu i zwodów - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie techniki gry w grach i zabawach - Młodzież	Gry i zabawy - koszykówka ,piłka nożna ,speedminton ,frisbi- Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1-Młodzież		Piłka nożna - doskonalenie dryblingu i zwodów - Młodzież
18:30							
19:00							
19:30	Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1-Młodzież	Piłka nożna- mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu i zwodów - Młodzież	Piłka nożna- mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież	Lacrosse - ćwiczenia ogólnorozwojowe o charakterze wytrzymałościowym - 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
	2017-07-17	2017-07-18	2017-07-19	2017-07-20	2017-07-21	2017-07-22	2017-07-23
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						N	
15:00						I	
15:30						E	
16:00						C	
16:30			Wiele dyscyplin-speedminton ,frisbi ,boule ,piłka nożna - Dzieci ,Młodzież			Z	Gry i zabawy - speed ball,koszykówka ,piłka nożna - Dzieci ,Młodzież
17:00						Y	
17:30						N	
18:00	Speed ball - gry Super Solo ,singlowe i debłowe -Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu i zwodów - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie techniki gry w grach i zabawach - Młodzież	Gry i zabawy - koszykówka ,piłka nożna ,speedminton ,frisbi- Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1-Młodzież	N	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu i zwodów - Młodzież
18:30						E	
19:00							
19:30	Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich	Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1-Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu i zwodów - Młodzież	Piłka nożna- mecz towarzyski dzikich drużyn - 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
	2017-07-24	2017-07-25	2017-07-26	2017-07-27	2017-07-28	2017-07-29	2017-07-30
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00					N	N	
13:30					I	I	
14:00					E	E	
14:30					C	C	
15:00					Z	Z	
15:30					Y	Y	
16:00					N	N	
16:30					N	N	
17:00					E	E	
17:30							
18:00	Speed ball - gry Super Solo ,singlowe i deblowe -Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu i zwodów - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie techniki gry w grach i zabawach - Młodzież	Gry i zabawy - koszykówka ,piłka nożna ,speedminton ,frisbi- Dzieci ,Młodzież			
18:30							
19:00							
19:30	Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie techniki gry w grach i zabawach - Młodzież	Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu i zwodów - Młodzież			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-31						
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	Speed ball - kształtowanie sprawności w ćw. Na płotkach ,gry singlowe - Dzieci ,Młodzież						
18:30							
19:00							
19:30	Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1-Młodzież						
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							