

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animators Sportu"

LIPIEC

Miejsce:	
Animator:	Magdalena Grzelak - Gumula
Animator:	

TYDZIEŃ I						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					2017-07-01	2017-07-02
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	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						
10:30	KOSZYKÓWKA - DOSKONALENIE PODANI, GRA BEZ KOZŁA, MAŁE GRY 3 NA 3 - MŁODZIEŻ		KOSZYKÓWKA- DOSKOANLNE KOZŁOWANIA W FROMIE ZABAWOWEJ- DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA- doskonalenie rzutów pozycyjnych- DZIECI I MŁODZIEŻ	Tenis- ćwiczenia doskonalące odbicia- DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY- z elementami gier zespołowych- DZIECI I MŁODZIEŻ
11:00						
11:30						
12:00	TENIS- nauka gry w formie gier i zabaw- DZIECI I MŁODZIEŻ		SIATKÓWKA- DOSKONALNIE ZBIĆ PIŁKĘ DOSKONALNIE ODBICIA SPOSOBEM GÓRNYM- MŁODZIEŻ	TENIS- nauka odbić- DZIECI	PIŁKA NOŻNA- doskonalenie techniki w grze- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- turniej drużyn orlikowych- DOROŚLI
13:00						
14:00	PIŁKA NOŻNA- doskonalnie wybranych elementów technicznych- DZIECI I MŁODZIEŻ		TENIS- doskonalenie odbicia forhendowego- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- doskonalenie strzałów na bramkę- MŁODZIEŻ		
14:30						
15:00						
15:30			TENIS, GRY I ZABAWY- NAUKA GRY W FROMIE GIER I ZABAW- DZIECI I MŁODZIEŻ			
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	SIATKÓWKA - DOSKONALNIE ODBIĆ sposobem górnym, ĆWICZENIA DOSOKNALĄCE ZAGRYWKĘ SPOSOBEM DOLNYM - DZIECI I MŁODZIEŻ			PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIENI PRZYJĘCIA PIŁKI - MŁODZIEŻ		
18:30						
19:00	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie gry głową- DOROŚLI			SIATKÓWKA - DOSKONALENIE PRZYJĘCIA I ODBICIA- DOROŚLI		
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	KOSZYKÓWKA - DOSKONALENIE rzutów z wyskoku, gra w "króla" - dzieci		KOSZYKÓWKA- nauka kozłowania w formie gier i zabaw- DZIECI	GRY I ZABAWY- ćwiczenia zwinnościowe, zabawy bieżne- DZIECI I MŁODZIEŻ	TENIS- doskonalenie odbić, serwisu- DOROŚLI	GRY I ZABAWY- ogólnorozwajowe, integracyjne, z elementami gier zespołowych- DZIECI I MŁODZIEŻ
10:30						
11:00						
11:30						
12:00	PIŁKA NOŻNA- doskonalenie strzałów, gra w "tysiąc" - dzieci		PIŁKA NOŻNA- doskonalenie przyjęcia i podania piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- doskonalenie prowadzenia piłki prawą i lewą nogą między pacholkami- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- turniej drużyn orlikowych - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- turniej drużyn orlikowych- DOROŚLI
13:00						
13:30						
14:00	DOSKONALENIE STRZAŁÓW Z PIERWSZEJ RĘKI - MŁODZIEŻ		PIŁKA NOŻNA- małe gry- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku biegu, doskonalenie strzałów na bramkę- DZIECI I MŁODZIEŻ		
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	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	PIŁKA NOŻNA doskonalenie strzałów z prostego podbicia - dzieci i młodzież					
11:30						
12:00						
12:30	KOSZYKÓWKA- ćwiczenia doskonalące kozłowanie, podania, rzut z biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ					
13:00						
13:30	PIŁKA NOŻNA- małe gry 5 na 5- DZIECI I MŁODZIEŻ					
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	SIATKÓWKA- DOSKONALENIE ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM W POSTAWIE GÓRNEJ- DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA- DOSKONALENIE GRY 1 NA 1- DZIECI I MŁODZIEŻ				
18:30						
19:00						
19:30	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALENIE UDERZEN PROSTYM PODBICIEM, ĆWICZENIA W FROMIE ŚCISLEJ- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALENIE GRY GŁOWĄ, MAŁE GRY- DOROŚLI				
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

	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	KOSZYKÓWKA - DOSKONALENIE	KOSZYKÓWKA - DOSKONALENIE	KOSZYKÓWKA - DOSKONALENIE RZUTÓW Z WYSOKU, "Zbiak" - DZIECI	KOSZYKÓWKA - KONKURSY RZUTOWE, Gra w "musi-nie musi"- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE STRZAŁÓW Z PROSTEGO PODBICIA - Dzieci		
10:30							
11:00	KOŻŁOWANIA W GRACH I ZABAWACH - DZIECI						
11:30							
12:00							
12:30	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE		
13:00	ataku 2:1, 3:1, 3:2 - dzieci	NAUKA ZWODU POJEDYNCZEGO	UTRZYMANIE SIE PRZY PIŁCE, NAUKA ZWODU POJEDYNCZEGO - DZIECI	STRZAŁÓW W GRACH I ZABAWACH - MŁODZIEŻ	ZWODÓW - Dzieci		
13:30							
14:00	PIŁKA NOŻNA - Doskonalenie wychodzenia na pozycje, nauka gry ciałem - dzieci	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie nie piłki z narożnika pola karnego oraz z rzutu	LEKKOATLETYKA - gry i zabawy z akcentem na szybkości - Dzieci i młodzież		PIŁKA NOŻNA - postawy i sposoby poruszania się po boisku (np. wyjście na wolne pole) - dzieci		
14:30	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE		
15:00	STRZAŁÓW Z PIERWSZEJ PIŁKI, GRA WŁAŚCIWA -	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE GRY W OBRONIE, GRA WŁAŚCIWA - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE SZYBKIEGO ATAKU, GRA WŁAŚCIWA - DOROŚLI	STRZAŁÓW W GRACH I ZABAWACH - MŁODZIEŻ			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	TENIS - TURNIEJ ORLIKA - DOROŚLI	NOŻNA - DOSKONALENIE STRZAŁÓW GRA	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE ATAKU POZYCYJNEGO, GRA WŁAŚCIWA - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALENIE STAŁYCH FRAG, GRY, GRA WŁAŚCIWA - DOROŚLI	Koszykówka - gra uproszczona 3x3, na jeden kosz - dorośli		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-31						
09:00							
09:30							
10:00							
10:30	Koszykówka - doskonalenie ataku indywidualnego 1x1, przewagi 2:1, 3:1, 3:2 - dzieci						
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	PIŁKA NOŻNA - Doskonalenie podań i przyjęć wewnętrzną częścią stopy, gra szkolna - dzieci						
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	PIŁKA NOŻNA - Doskonalenie techniki strzałów, gra szkolna - dzieci						
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Koszykówka - doskonalenie rzutów z dystansu, gra uproszczona - 4x4 na jeden kosz - dorośli						
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	TENIS - TURNIEJ ORLIKA W DEBLU - DOROŚLI						
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków
kierunek Sport