

Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu "Animator – lokalny"

Orlik, ul Pszczelna13

Orlik:	
Animator:	Piotr Iwanicki
Animator:	Julia Kwasigroch

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1.08.2017	2.08.2017	3.08.2017	4.08.2017	5.08.2017	6.08.2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						piłka nożna, zajęcia grupowe, ćwiczenie przyjęcia na dwa kontakty	
12:30							
13:00							ćwiczenia rozciągające z piłką
13:30							
14:00							
14:30							
15:00						ćwiczenia rozluźniające rozciągające, zajęcia z motoryki	doskonalenie strzałów do bramki
15:30							
16:00							
16:30		Zajęcia z siatkówki trening kondycyjny: ruch, sprawność, szybkość, refleks					
17:00			nauka podań piłki nożnej w parach i w trójkach, mecz	mini hokej, ćwiczenia stacjonarne z koordynacji i techniki	ćwiczenia związane z ogólną sprawnością, gibkością, gry na małe bramki		
17:30							
18:00							
18:30		zajęcia z motoryki i ćwiczenia zwinnościowe w grupie najmłodszych	zajęcia z motoryki i ćwiczenia zwinnościowe w grupie najmłodszych	nauka przyjęć i podań piłki, żonglerka zadaniowa	nauka prowadzenia piłki, ćwiczenia fragmentów gry z piłki nożnej		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	7.08.2017	8.08.2017	9.08.2017	10.08.2017	11.08.2017	12.08.2017	13.08.2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							gry zręcznościowe, zabawy z piłką, zajęcia uzupełniające
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						gry zręcznościowe, zabawy z piłką, zajęcia uzupełniające	zabawy ruchowe dla dzieci , skoki przez drabinki, płotki
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	zabawa w siatkonogę	zajęcia z piłki siatkowej, nauka serwowania	nauczanie uderzenia i przyjęcia piłki	piłka ręczna	pokonywanie toru przeszkód z piłką nożną	nauka gry łączenie działań, berek drużynowy	
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	zabawy grupowe: berek, piłka parzy, dwa ognie	zajęcia z piłki siatkowej, nauka podań	nauka zwodów z piłką, obrona przed berkiem, lustro z piłkami, gra 1x1 w 5 metrowym kwadracie	gra w tenisa odbicie z serwisu	siałom z zakończeniem strzałem do bramki	nauka gry łączenie działań, berek drużynowy	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
	14.08.2017	15.08.2017	16.08.2017	17.08.2017	18.08.2017	19.08.2017	20.08.2017	
09:00								
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30							gry i zabawy zwinnościowe	
12:00								
12:30								
13:00								
13:30							Ćwiczenia motoryczne, nauka podań i przyjęć w piłce nożnej.	
14:00								
14:30						piłka nożna, zajęcia grupowe, ćwiczenie przyjęcia na dwa kontakty		
15:00								
15:30								
16:00								
16:30	zajęcia z piłki siatkowej	Wolne	tenis ziemny	nauka podań piłki w parach	nauka gry w kosza, nauka chwytów i podań	ćwiczenia rozróżniające rozciągające, zajęcia z motoryki		
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	ćwiczenia z koszykówki, ćwiczenia rzutów do kosza		doskonalenie przyjęć i podań, uderzenie do bramki po przyjęciu piłki	doskonalenie strzałów do bramki	zabawy drużynowe na punkty, bieg przez płotki, bieg słalomem			
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

TYDZIEŃ IV

	TYDZIEŃ IV						
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	21.08.2017	22.08.2017	23.08.2017	24.08.2017	25.08.2017	26.08.2017	27.08.2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						zajęcia ogólnosprawnościowe, gra w tenisa ziemnego, stołowego, zajęcia z grupami rodzinnymi	zajęcia ogólnosprawnościowe gra w tenisa ziemnego, gra w siatkonogę, rzuty do kosza, itp.
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00						nauka zwodów z piłka zwód przed pachółkami	podanie i sprint z piłką, zawracanie przy chorągiewce
16:30	zabawy z piłką, starty z różnych pozycji	zajęcia z piłki siatkowej, gry i zabawy	nauka gry w kosza, dwutakt	zabawa w murarza	zabawa berek z piłką		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	siałom wokół chorągiewek, drogi piłkarzy krzyżują się	berek-lawina z piłkami	zajęcia z motoryki i ćwiczenia zwinnościowe w grupie najmłodszych	podrzucanie piłki obydwiema rekami, odbijanie od podłoża i chwytywanie piłki	kożłowanie piłki pomiędzy nogami do przodu i tyłu		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	28.08.2017	29.08.2017	30.08.2017	31.08.2017			
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	nauka gry w kosza, nauka chwytów i podań	Zajęcia z siatkówki trening kondycyjny: ruch, sprawność, szybkość,refleks	nauka podań piłki nożnej w parach i w trójkach, mecz	mini hokej, ćwiczenia stacjonarne z koordynacji i techniki			
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	doskonalenie strzałów do bramki	nauka podań i przyjęć	nauka zwodów z piłką, zwód przed pachołkami	ćwiczenia z koszykówki, gry i zabawy zręcznościowe			
18:00							
18:30							
19:00							
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							