

Harmonogram zajęć w ramach programu " Animator Sportu"

sierpień 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
		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						Piłka nożna - mini turniej dzikich drużyn - Młodzież	
11:00							
11:30							
12:00						Gry i zabawy - speed ball , frisbi ,piłka nożna - Dzieci	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30		Gry sportowe - piłka nożna , siatkówka , speed ball - Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1 - Młodzież	Wiele dyscyplin - speed ball , frisbi , ringo ,piłka nożna - Dzieci			Piłka nożna - gra zadaniowa na zmniejszonym polu gry - Dzieci ,Młodzież
17:00							
17:30							
18:00		Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież	Siatkówka - odbicia górne i dolne ,zagrywka - Młodzież-	Piłka nożna - gra w przewadze - Młodzież	Piłka nożna - podania piłki z przyjęciem kierunkowym - Dzieci ,Młodzież		Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież
18:30							
19:00							
19:30		Koszykówka - podania w dwójkach z rzutem na kosz - Młodzież	Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą pozycji - Młodzież	Gry sportowe - piłka nożna ,koszykówka ,mecze towarzyskie - Młodzież	Lacrosse - rozwijanie skoczności / wieloskoki / , gry szkolne - Młodzież		Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież ,Dorośli
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	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						Piłka nożna - mini turniej dzikich drużyn - Młodzież	
11:00							
11:30							
12:00						Gry i zabawy - speed ball , frisbi ,piłka nożna - Dzieci	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30		Gry sportowe - piłka nożna , siatkówka , speed ball - Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1 - Młodzież	Wiele dyscyplin - speed ball , frisbi , ringo ,piłka nożna - Dzieci	Gry sportowe - piłka nożna , siatkówka , speed ball - Dzieci ,Młodzież		Piłka nożna - gra zadaniowa na zmniejszonym polu gry - Dzieci ,Młodzież
17:00	Gry i zabawy - speed ball , frisbi ,piłka nożna - Dzieci						
17:30							
18:00	Speed ball - ćwiczenia koordynacyjno - siłowe z gumami i drabinkami , gry singlowe - Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież	Siatkówka - odbicia górne i dolne ,zagrywka - Młodzież-	Piłka nożna - gra w przewadze - Młodzież	Piłka nożna - podania piłki z przyjęciem kierunkowym - Dzieci ,Młodzież		Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież
18:30							
19:00							
19:30	Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież ,Dorośli	Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą pozycji - Młodzież	Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą pozycji - Młodzież	Gry sportowe - piłka nożna ,koszykówka ,mecze towarzyskie - Młodzież	Lacrosse - rozwijanie skoczności / wieloskoki / , gry szkolne - Młodzież		Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież ,Dorośli
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			Wiele dyscyplin - speed ball , frisbi , ringo ,piłka nozna - Dzieci			Piłka nożna - mini turniej dzikich drużyn - Młodzież	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00		N					
12:30		I				Piłka nożna - mini turniej dzikich drużyn - Dzieci	
13:00		E					
13:30		C					
14:00		Z					
14:30		Y					
15:00	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu w grach i zabawach z piłką - Dzieci	N		Piłka nożna - podania w dwójkach ze strzałem na bramkę - Dzieci	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu w grach i zabawach z piłką - Dzieci		Gry i zabawy - speed ball , frisbi ,piłka nożna - Dzieci
15:30		N					
16:00		E					
16:30	Wiele dyscyplin - speed ball , frisbi , ringo ,piłka nozna - Dzieci		Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1 - Młodzież	Gry sportowe - piłka nożna , siatkówka , speed ball - Dzieci ,Młodzież	Gry sportowe - piłka nożna , siatkówka , speed ball - Dzieci ,Młodzież		Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą pozycji - Młodzież
17:00							
17:30							
18:00	Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież		Siatkówka - odbicia górne i dolne ,zagrywka - Młodzież-	Piłka nożna - gra w przewadze - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1 - Młodzież		Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież
18:30							
19:00							
19:30	Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież ,Dorośli		Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą pozycji - Młodzież	Gry sportowe - piłka nożna ,koszykówka ,mecze towarzyskie - Młodzież	Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież ,Dorośli		Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież ,Dorośli
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

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						Piłka nożna - mini turniej dzikich drużyn - Młodzież	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						Gry i zabawy - speed ball , frisbi ,piłka nożna - Dzieci	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	Gry i zabawy - speed ball , frisbi ,piłka nożna - Dzieci	Gry sportowe - piłka nożna , siatkówka , speed ball - Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1 - Młodzież	Wiele dyscyplin - speed ball , frisbi , ringo ,piłka nozna - Dzieci	Gry sportowe - piłka nożna , siatkówka , speed ball - Dzieci ,Młodzież		Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą pozycji - Młodzież
17:00							
17:30							
18:00	Speed ball - ćwiczenia koordynacyjno - siłowe z gumami i drabinkami ,gry singlowe- Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież	Siatkówka - odbicia górne i dolne ,zagrywka - Młodzież-	Piłka nożna - gra w przewadze - Młodzież	Piłka nożna - podania piłki z przyjęciem kierunkowym - Dzieci ,Młodzież		Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież
18:30							
19:00							
19:30	Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież ,Dorośli	Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą pozycji - Młodzież	Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą pozycji - Młodzież	Gry sportowe - piłka nożna ,koszykówka ,mecze towarzyskie - Młodzież	Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież		Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież ,Dorośli
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			Wiele dyscyplin - speed ball , frisbi , ringo ,piłka nozna - 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 , frisbi ,piłka nożna - Dzieci	Gry sportowe - piłka nożna , siatkówka , speed ball - Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach 1x1 - Młodzież	Wiele dyscyplin - speed ball , frisbi , ringo ,piłka nozna - Dzieci			
17:00							
17:30							
18:00	Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież	Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież	Siatkówka - odbicia górne i dolne ,zagrywka - Młodzież-	Piłka nożna - gra w przewadze - Młodzież			
18:30							
19:00							
19:30	Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież ,Dorośli	Koszykówka - podania w dwójkach z rzutem na kosz - Młodzież	Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą pozycji - Młodzież	Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież ,Dorośli			
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							