

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animator Sportu"

SIERPIEŃ

Miejsce:	Orlik ul. Forteczna 75
Animator:	Alicja Koral
Animator:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-01	2017-08-02	2017-08-03	2017-08-04	2017-08-05	2017-08-06	2017-08-06
09:00							
09:30							
10:00							
10:30		PIŁKA NOŻNA doskonalenie techniki w grach i zabawach	BADMINTON ćwiczenia odbić lotki w różnych pozycjach			PIŁKA NOŻNA rozgrzewka gra właściwa młodzież	
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30				SIATKÓWKA odbijanie sposobem górnym i dolnym gra właściwa			
16:00					GRY I ZABAWY OGÓLNOROZW OJOWE dzieci, młodzież		
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							KOSZYKÓWKA ćwiczenia rzutów do kosza dzieci młodzież
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
	2017-08-07	2017-08-08	2017-08-09	2017-08-10	2017-08-11	2017-08-12	2017-08-13
09:00							
09:30							
10:00							
10:30					ZABAWY Z PIŁKĄ RĘCZNĄ nauka podań i rzutów w biegu młodzież		
11:00	GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ NOŻNĄ dzieci młodzież		PIŁKA NOŻNA nauka podań dzieci młodzież				GRY I ZABAWY OGÓLNOROZW OJOWE dzieci
11:30							
12:00		TENIS doskonalenie odbić młodzież					
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00				GIMNASTYKA DLA KAŻDEGO ćwiczenia i zabawy zwinnościowe		PIŁKA NOŻNA kształtowanie motoryczne mini gry dzieci młodzież	
17:30							
18:00							
18:30							
19:00					SIATKÓWKA ćwiczenia doskonalące odbicia obręcz młodzież		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-14	2017-08-15	2017-08-16	2017-08-17	2017-08-18	2017-08-19	2017-08-20
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00					GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA zabawy zwinnościowe		
11:30	BIEG JAKO ZABAWA zabawy bieżna dzieci młodzież		PILKA NOŻNA rozgrzewka turniej dzikich drużyn dzieci młodzież				
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30					KOSZYKÓWKA ćwiczenia rzutów do kosza minigra dzieci młodzież		
17:00						PILKA RĘCZNA nauka podań i rzutów w biegu	
17:30							
18:00				SIATKÓWKA ćwiczenia doskonalące odbicia zagrywki młodzież			
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
	2017-08-21	2017-08-22	2017-08-23	2017-08-24	2017-08-25	2017-08-26	2017-08-27
09:00							
09:30							
10:00							
10:30	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE dzieci		BADMINTON doskonalenie odbić lotki w różnych pozycjach			SIATKÓWKA nauka odbijania sposobem górnym i dolnym	
11:00							
11:30		PILKA NOŻNA rozgrzewka gra właściwa młodzież					
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30				KOSZYKÓWKA nauka kozłowania w miejscu i w biegu małe gry młodzież			
17:00							
17:30							
18:00					PILKA NOŻNA turniej dzikich drużyn dzieci młodzież		
18:30							ZABAWY Z PIŁKĄ różne formy zabaw kozłowanie dzieci młodzież
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-28	2017-08-29	2017-08-30	2017-08-31			
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00		LEKKOATLE TYKA zabawy					
11:30		koordynacyjne					
12:00		dzieci młodzież					
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							

PIŁKA NOŻNA
kształtowanie
motoryczne
młodszej
dzieci młodzież

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							

Kraków
kierunek Sport