

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animator Sportu"

WRZESIEŃ

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					2017-09-01	2017-09-02	2017-09-03
09:00							
09:30							
10:00							
10:30						PIŁKA NOŻNA nauczanie prowadzenia piłki po linii prostej i łamanej	GRY I ZABAWY OGÓLNO - ROZWOJOWE dla młodzieży
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
	2017-09-04	2017-09-05	2017-09-06	2017-09-07	2017-09-08	2017-09-09	2017-09-10
09:00							
09:30							
10:00							
10:30						GIMNASTYKA DLA KAŻDEGO areobik wyścigi rządów dzieci młodzież dorośli	
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	SIATKÓWKA turniej dzikich drużyn młodzież	KOSZYKÓWKA kożłowanie gry i zabawy szkolne	PIŁKA NOŻNA rozgrzewka gra właściwa młodzież	GRY I ZABAWY RZUTNE z elementami rywalizacji młodzież	KOSZYKÓWKAK ozłowanie w miejscu i biegu nauczanie rzutów młodzież		
17:00							
17:30							
18:00					GRY I ZABAWY OGÓLNO - ROZWOJOWE dla młodzieży		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

PIŁKA NOŻNA
szybkość
ruchowa z piłką
gra właściwa

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2017-09-11	WTOREK 2017-09-12	ŚRODA 2017-09-13	CZWARTEK 2017-09-14	PIĄTEK 2017-09-15	SOBOTA 2017-09-16	NIEDZIELA 2017-09-17
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	PIŁKA RĘCZNA gry i zabawy rzutne	KOSZYKÓWKĄ gry i zabawy dzieci młodzież	PIŁKA NOŻNA gra właściwa ćwiczenia gibkości i elastyczności	GRY I ZABAWY OGÓLNO - ROZWOJOWE dzieci młodzież			
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30					PIŁKA RĘCZNA gry i zabawy rzutne		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	WYDZIAŁ	TYDZIEŃ IV						
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
	2017-09-18	2017-09-19	2017-09-20	2017-09-21	2017-09-22	2017-09-23	2017-09-24	
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				BADMINTON młodzież				
16:00								
16:30								
17:00								
17:30				PIŁKA RĘCZNA gry młodzież	KOSZYKÓWKĄ gra właściwa			
18:00								
18:30		PIŁKA NOŻNA rozgrzewka gra właściwa	GIMNASTYKA DLA KAŻDEGO młodzież dorośli					
19:00						GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ dzieci młodzież		
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 2017-09-25	WTOREK 2017-09-26	ŚRODA 2017-09-27	CZWARTEK 2017-09-28	PIĄTEK 2017-09-29	SOBOTA 2017-09-30	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							

PILKA NOŻNA
kontrola nad piłką
gra właściwa
dzieci

SIATKÓWKA
doskonalenie
odbić młodzież

TENIS ZIEMNY
gry pojedyncze

**GRY I ZABAWY
Z PIŁKĄ
KOSZYKOWĄ**
młodzież

**LEKKO -
ATLETYKA**
wyścigi rzędów
skoki dzieci

PILKA NOŻNA
podania piłki i
przyjęcia gra
właściwa

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							