

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 1-10-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							piłka ręczna, zajęcia grupowe, ćwiczenie przyjęcia na dwa kontakty
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							ćwiczenia rozcigające na matach
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 III

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIALEK 2-10-2017	WTOREK 3-10-2017	ŚRODA 4-10-2017	CZWARTEK 5-10-2017	PIĄTEK 6-10-2017	SOBOTA 7-10-2017	NIEDZIELA 8-10-2017
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, plotki
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	ćwiczenia motoryczne	piłka ręczna	ćwiczenia związane z ogólną sprawnością, gibkością, gry na małe bramki	piłka nożna - podania w kwadracie	zabawa berek kibelek		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	zabawa z piłkami, piłka parzy	ćwiczenia techniczne- piłka ręczna	nauka prowadzenia piłki, ćwiczenia fragmentów gry z piłki nożnej	nauka przyjęć klatka piersiową w piłce nożnej	zabawy drużynowe na punkty, bieg przez plotki, bieg słalomem	nauka gry w kosza	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	9-10-2017	10-10-2017	11-10-2017	12-10-2017	13-10-2017	14-10-2017	15-10-2017
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							
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							

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	16-10-2017	17-10-2017	18-10-2017	19-10-2017	20-10-2017	21-10-2017	22-10-2017
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							
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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	23-10-2017	24-10-2017	25-10-2017	26-10-2017	27-10-2017	28-10-2017	29-10-2017
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						zabawa chodząca bramka	Zajęcia z siatkówki- nauka podań
15:30							
16:00							
16:30	nauka przyjęć piłki z obrotem	zajęcia z piłki siatkowej, gry i zabawy	tor przeszkód	piłka nożna - podania w kole	zabawa berek z piłką	doskonalenie strzałów do bramki	prowadzenie piłki i drybling
17:00							
17:30							
18:00	prowadzenie piłki siłowym i oddanie strzału do bramki	ćwiczenia na poprawę motoryki	ćwiczenia zwinnościowe w grupie najmłodszych	zabawa kto pobiegnie dalej	trening kondycyjny, ruch, sprawność, szybkość		
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
	30-10-2017	31-10-2017					
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							
16:00							
16:30	zabawa rekin i rybki	zajęcia z piłki siatkowej, gry i zabawy					
17:00							
17:30							
18:00	ćwiczenia koordynacyjne z drabinką	gra 1x1 z obiegnięciem bramek					
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							