

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animador Sportu"

LISTOPAD

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2017-11-01	2017-11-02	2017-11-03	2017-11-04	2017-11-05
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						PILKA NOŻNA	ZABAWY Z
11:30						kształtowanie	PILKĄ RĘCZNĄ
12:00						motoryczne mini	ćwiczenia w
12:30						turniej dzieci,	kożłowaniu
13:00						młodzież	
13:30						BIEG JAKO	PILKA NOŻNA
14:00						ZABAWA gry	nauka podań,
14:30						i zabawy bieżne	gra właściwa,
15:00						dzieci, młodzież	młodzież
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
	2017-11-06	2017-11-07	2017-11-08	2017-11-09	2017-11-10	2017-11-11	2017-11-12
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							SIATKÓWKĄ
11:30							doskonalenie
12:00							odbić młodzież
12:30							
13:00							GRY I ZABAWY
13:30							BIĘŻNE dzieci,
14:00							młodzież
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-11-13	2017-11-14	2017-11-15	2017-11-16	2017-11-17	2017-11-18	2017-11-19
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						KOSZYKÓWKA ćwiczenia poruszania się po boisku w ataku zmiana kierunku gry	LEKKO- ATLETYKA zabawy skoczne, bieżne, rzutne dzieci, młodzież PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku dzieci, młodzież
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30				GRY I ZABAWY OGÓLNO- ROZWOJOWE dzieci, młodzież			
16:00							
16:30							
17:00				BIEG JAKO ZABAWA zabawy bieżne młodzież			
17:30					PIŁKA NOŻNA nauka prowadzenia piłki po linii prostej i łamanej gra właściwa młodzież		
18:00							
18:30	PIŁKA RĘCZNA gry i zabawy rzutne młodzież	PIŁKA NOŻNA doskonalenie techniki piłki w grach i zabawach młodzież					
19:00							
19:30			SIATKÓWKA ćwiczenia doskonalące odbicia zagrywki młodzież				
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-11-20	2017-11-21	2017-11-22	2017-11-23	2017-11-24	2017-11-25	2017-11-26
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				GRY I ZABAWY OGÓLNO- ROZWOJOWE dzieci, młodzież	PIŁKA NOŻNA kształtowanie sprawności ogólnej młodzież		
16:00							
16:30							
17:00				SIATKÓWKA doskonalenie odbić młodzież	ZABAWY Z PIŁKĄ dzieci, młodzież		
17:30							
18:00							
18:30	PIŁKA NOŻNA rozgrzewka, gra właściwa młodzież						
19:00							
19:30			SIATKÓWKA ćwiczenia doskonalące odbicia zagrywki młodzież				SIATKÓWKA rozgrzewka, gra właściwa, młodzież
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
2017-11-27	2017-11-28	2017-11-29	2017-11-30			

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							

GIMNASTYKA DLA KAŻDEGO młodzież, dorośli	GRY I ZABAWY RUCHOWE z elementami piłki nożnej dzieci,młodzież
--	--

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							