

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animator Sportu"

LISTOPAD

Miejsce:	
Animator:	Mariola Łucka
Animator:	Halina Półtorak

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							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30				Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.	PN - nauka strzału prostym podbiciem - dla dzieci	Turniej PN dla młodzieży	
16:00							
16:30							
17:00							
17:30				Speed ball-gra singlowa i super solo.	Gry i zabawy z piłką dla dzieci i młodzieży	Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi	
18:00							
18:30							
19:00							
19:30				PN dla dorosłych-gra sparingowa	Gra w PN dla dorosłych		
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							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży	Koszykówka - nauka dwutaktu dla dzieci	PN - nauka wrzutu z autu dla dzieci	Gra terenowa dla dzieci i młodzieży			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Gry i zabawy z piłką dla dzieci i młodzieży	Speed-ball - mini turniej	PN - nauka wrzutu z autu dla młodzieży				
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Gra w PN dla dorosłych	Gra w PN dla dorosłych	Gra w PN dla dorosłych	Liga osiedłowa Kurdwanów			
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						Turniej dzikich drużyn - 8 dróżyń klasy od 1-3	Gry i zabawy oólnorozw jowe.
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi.
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	PN- doskonalenie rzutów różnych dla dzieci klas 1- 3	Gry i zabawy ogólnorozw jowe dla dzieci i młodzieży.	PN- rzuty karne dla dzieci i młodzieży	Gry i zabawy z elementami koszykówki dla dzieci i młodzieży. Siatkówka- ćwiczenia doskonaląc e odbicia górne i dolne.	Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.		Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży.
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	PN-doskonalenie rzutów różnych dla dzieci klas 4-6	Nordic walking- zajęcia dla Kobiet	PN- rzuty wolne dla dzieci i młodzieży	Speed ball- gra singlowa i super solo.			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Gra w PN dla dorosłych	Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.	Gra w PN dla dorosłych	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	PN dla dorosłych- gra sparingowa		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PNIEDZIAŁEK	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						Zajęcia rekreacyjne dla dzieci i młodzieży.	Turniej dzikich drużyn - 8 dróżyń klasy od 4-6
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						Małe gry PN, koszykówka, siatkówka, speed -ball.	
14:30							
15:00	Małe gry w PN dla dzieci klas 1-3	Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.	PN-nauka uderzenia głową dla dzieci klas 1-3	Trening koszykówki dla Gimnazjum-doskonalenie rzutu z dwutaktu.	Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Małe gry w PN dla dzieci klas 4-6	Nordic walking-zajęcia dla Kobiet	PN-nauka uderzenia głową dla dzieci klas 4-6	Siatkówka-ćwiczenia doskonalące serwis.	Speed ball-gra singlowa i super solo.		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Gra w PN dla dorosłych	PN dla dorosłych-gra sparingowa	Gra w PN dla dorosłych	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	PN dla dorosłych-gra sparingowa		
19:30							
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			
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		Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży.		Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Nordic walking- zajęcia dla Kobiet		Speed ball- gra singlowa i super solo.			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.		PN dla dorosłych- gra sparingowa			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							