

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animador Sportu"

MAJ

Miejsce:	
Animator:	Agnieszka Paruch
Animator:	Dorota Stoś

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-01	2017-05-02	2017-05-03	2017-05-04	2017-05-05	2017-05-06	2017-05-07
09:00						Siatkówka współpraca w zespole.	Zabawy bieżne i rzutne. Dzieci
09:30						Młodzież	
10:00						Piłka nożna – prowadzenie piłki	
10:30						zewnątrzną częścią	
11:00						stopy, gra uproszczona.	Zabawy kształtujące wybrane zdolności motoryczne
11:30						Dzieci i	
12:00							
12:30							
13:00		Gry i zabawy lekkoatletyczne, zabawy rekreacyjne.		Gry i zabawy rekreacyjne, zabawy z elementami piłki nożnej. Dzieci		Tenis stołowy-gry deblowe. Dorośli	Gry i zabawy rekreacyjne – badminton, ringo, tenis stołowy. Dzieci i Koszykówka – dosk. techniki w małych grach, zab.rzutne,
13:30		Tenis stołowy – gry deblowe. Dzieci.					
14:00							
14:30							
15:00							
15:30		Piłka nożna- gry i zabawy bieżne i kopne, dosk.				LA – biegi z pokonywaniem przeszkód, zabawy z palczkami sztafetowymi	Piłka nożna- przyjęcia piłki różnymi częściami ciała. Gra właściwa.
16:00		Indywidualne j techniki w				uderzenie, przyjęcie i podanie piłki zewnątrznym	
16:30		Koszykówka – dosk. pracy nóg w rytmie dwutaktu.					
17:00		Dosk. rzutu z biegu.					
17:30		piłka nożna- gry i zabawy kopne z elementami strzału na bramkę,					
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-08	2017-05-09	2017-05-10	2017-05-11	2017-05-12	2017-05-13	2017-05-14
09:00						Siatkówka – doskonalenie zagrywki. Gra uproszczona . Dorośli	Piłka nożna – podstawowe elementy gry bramkarza. Dzieci i młodzież.
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Zabawy kopne, tenis stołowy gry singlowe. Młodzież	Tnis stołowy, doskonalenie zagrywki. Gry i zabawy rekreacyjne: boule, ringo, rzucanka. Zabawy kopne. Tenis stołowy – gry singlowe
12:30							
13:00		Gry i zabawy orientacyjno- porządkowe, bieżne i skoczne. Tenis stołowy - nauka serwisu.		Gry i zabawy rzutne: zbijak, dwa ognie, cztery ognie.Dzieci		Koszykówka – doskonalenie el. Tech w trakcie gry.	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	Piłka siatkowa – doskonalenie przyjęć i podań					Piłka ręczna – dosk. Gry bramkarza.	Kosz – krycie zawodnika podającego i rzucającego. Małe gry na jeden kosz. –zonglerka prawą lewą nogą, dosk, przyjęć sytuacyjnych . Gra właściwa.
16:00	piłki oburącz w parach, dosk. Zagrywki. Gry deblowe.					Zabawy kształtujące celność i zwinność. Dzieci	
16:30		Koszykówka – rzuty do kosza, doskonalenie kożłowania. Dzieci i młodzież.					
17:00							
17:30							
18:00	Piłka nożna – uderzenie czołem, małe gry 1x1,2x2. Gra właściwa. Młodzież.						
18:30							
19:00							
19:30							
20:00		Piłka nożna – gra właściwa. Dorośli					
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-15	2017-05-16	2017-05-17	2017-05-18	2017-05-19	2017-05-20	2017-05-21
09:00						LA – bieg na różnych dystansach, rzuty prawą i lewą ręką w dal różnymi przyborami. Ćwiczenia	Gry i zabawy kopne. Dzieci i młodzież
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							Tenis stołowy, gry deblowe. Dorośli
11:30						Kosz.-doskonalenie kozłowania piłki	
12:00						zmiana kierunku,	
12:30						Piłka nożna – dosk. umiejętności w grze szkolnej i właściwej	
13:00		Gry i zabawy lekkoatletyczne, zabawy rekreacyjne. Tenisa	Gry i zabawy kształtujące zwinność, szybkość i wytrzymałość. Dzieci	Gry zabawy kopne, mini gry uproszczone w piłkę nożną. Dzieci.	Gry rekreacyjne. Skarb. Dzieci		start do piłki toczącej się, przyjęcia piłki różnymi częściami ciała. Gra szkolna..
13:30							
14:00							
14:30							
15:00		stolowy – gry deblowe. Dzieci.	Pięcna – doskonalenie celności rzutu z miejsca i z				Piłka siatkowa – kierowanie piłki na boisko przeciwnika, przyjęcia piłki różnymi częściami ciała. Małe gry 2x2, 3x3. Gra właściwa.
15:30	Piłka nożna – wyrzut piłki z autu, uderzaniem czołem, zab. Kopne. Dzieci.		Piłka nożna – doskonalenie prowadzenia piłki, dosk. Rzutów karnych.				
16:00							
16:30							
17:00		L.A.Bieg na dłuższych dystansach, pokonywanie przeszkód. Dzieci i młodzież		Siatkówka – ćwiczenia w parach. Przyjęcia i podania piłki. Dzieci i młodzież.			zwody piłką, gra właściwa. Dorośli.
17:30							
18:00	Piłka nożna – prowadzenie piłki i strzał na bramkę. Gra właściwa.			Piłka nożna – gra właściwa. Dorośli.			
18:30							
19:00							
19:30		Piłka nożna – gra właściwa. Dorośli					
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-22	2017-05-23	2017-05-24	2017-05-25	2017-05-26	2017-05-27	2017-05-28
09:00						Siatkówka doskonalenie elementów odbicia górnego i dolnego w trakcie gry uproszczonej. Dorośli	Siatkówka – gry singlowe. Dorośli
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						Koszykówka podania, kozłowanie, rzuty do kosza. Dzieci i młodzież.	Piłka nożna – prowadzenie piłki w parach. Dzieci i młodzież.
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						Piłka siatkowa – dosk. Przyjęcia podania piłki, nauka Gry i zabawy z elementami piłki nożnej, małe gry na małe bramki. Dzieci.	zwody piłką, gra właściwa. Dorośli.
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
	2017-05-29	2017-05-30	2017-05-31				
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00			Gry i zabawy				
13:30			kształtujące				
14:00			zwinność,				
14:30			szybkość i				
15:00			wytrzymałość. Dzieci				
15:30							
16:00	Lekkoatletyka na		L.A. skoki do				
16:30	wesoło, gry		piasku z				
17:00	rzutne i skoczne.		pomiarem.				
17:30	Dzieci	Siatkówka	Dzieci				
18:00		doskonalenie					
18:30		odbić	Pika nożna –				
19:00	Piłka ręczna – gra	sposobem	gra				
19:30	szkolna. Młodzież	górnym i	uproszczona.				
20:00		dolnym.	Młodzież				
20:30							
21:00		Piłka nożna –					
21:30		gra właściwa.					
22:00		Dorośli					