

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animators Sportu"

MAJ

Miejsce:	orlik ul. Jaskrowa 5
Animator:	Rafał Gruchala

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 2017-05-01	WTOREK 2017-05-02	ŚRODA 2017-05-03	CZWARTEK 2017-05-04	PIĄTEK 2017-05-05	SOBOTA 2017-05-06	NIEDZIELA 2017-05-07
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Piłka nożna Gra właściwa Dzieci SP i Młodzież	
12:30							Koszykówka Doskonalenie techniki koszykarskiej w małych grach Młodzież
13:00							
13:30				Gry i zabawy ogólno rozwojowe Dzieci SP	Gry i zabawy ogólno rozwojowe Dzieci SP		
14:00							
14:30						Siatkonoga Gra właściwa Dzieci SP	
15:00				Piłka nożna Doskonalenie techniki strzałów w różnych sytuacjach boiskowych Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie techniki strzałów w różnych sytuacjach boiskowych Dzieci SP		
15:30							
16:00							
16:30				Piłka nożna Doskonalenie gry w sytuacjach boiskowych w grze 1x1 Dzieci SP i Młodzież	Piłka nożna Doskonalenie gry w sytuacjach boiskowych w grze 1x1 Dzieci SP i Młodzież		
17:00							
17:30							
18:00				Tenis Przypomnienie podstaw techniki tenisa ziemnego Młodzież			
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 2017-05-08	WTOREK 2017-05-09	ŚRODA 2017-05-10	CZWARTEK 2017-05-11	PIĄTEK 2017-05-12	SOBOTA 2017-05-13	NIEDZIELA 2017-05-14
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Piłka nożna Gra właściwa Dzieci SP i Młodzież	
12:30							Koszykówka Doskonalenie zdolności motorycznych. Gra właściwa Młodzież
13:00							
13:30	Gry i zabawy ogólno rozwojowe Dzieci SP	Badminton Gra szkolna Dzieci SP	Gry i zabawy ogólno rozwojowe Dzieci SP	Badminton Gra szkolna Dzieci SP	Gry i zabawy ogólno rozwojowe Dzieci SP		
14:00							
14:30						Siatkonoga Gra właściwa Dzieci SP	
15:00	Siatkówka Doskonalenie odbić sposobem gónym Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie prowadzenia piłki - wyścigi rzędów Dzieci SP	Siatkówka Doskonalenie odbić sposobem gónym Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie prowadzenia piłki - wyścigi rzędów Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie zdolności motorycznych Dzieci SP i Młodzież		
15:30							
16:00							
16:30		Siatkonoga Gra właściwa Dzieci SP i Młodzież		Siatkonoga Gra właściwa Dzieci SP i Młodzież	Piłka Nożna doskonalenie elemnetów piłkarskich w grze właściwej Młodzież		
17:00							
17:30							
18:00		Tenis Doskonalenie forhandu Młodzież		Tenis Doskonalenie forhandu Młodzież			
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
	2017-05-15	2017-05-16	2017-05-17	2017-05-18	2017-05-19	2017-05-20	2017-05-21
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Badminton Nauka forhandu. Gra szkolna Dzieci SP	Wyścigi rzędów, tory przeszkód doskonalące zdolności motoryczne Dzieci SP	Badminton Nauka forhandu. Gra szkolna Dzieci SP	Wyścigi rzędów, tory przeszkód doskonalące zdolności motoryczne Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólnie rozwojowe Dzieci SP	Piłka nożna Gra właściwa Dzieci SP i Młodzież	
14:00							
14:30							
15:00	Siatkówka Doskonalenie odbić sposobem dolnym Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie przyjęcia i podania w różnych grach Dzieci SP	Koszykówka Doskonalenie techniki koszykarskiej w małych grach Dzieci SP	Siatkówka Doskonalenie odbić sposobem dolnym Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie przyjęcia i podania w różnych grach Dzieci SP		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Piłka nożna Doskonalenie techniki strzału Dzieci SP i Młodzież		Piłka nożna Doskonalenie techniki strzału Dzieci SP i Młodzież	Piłka nożna Doskonalenie elementów piłkarskich w grze właściwej Młodzież		
17:30							
18:00		Tenis Doskonalenie backhandu Młodzież		Tenis Doskonalenie backhandu Młodzież			
18:30							
19:00							
19:30							
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							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Gry i zabawy ogólnie rozwojowe Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólnie rozwojowe Dzieci SP	Gry i zabawy ogólnie rozwojowe Dzieci SP	Wyścigi rzędów, tory przeszkód doskonalące zdolności motoryczne Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólnie rozwojowe Dzieci SP		
14:00							
14:30							
15:00	Badminton Doskonalenie odbicia forhandem. Gra szkolna Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie gry w sytuacjach boiskowych w grze 1x1 Dzieci SP i Młodzież	Badminton Doskonalenie odbicia forhandem. Gra szkolna Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie gry w sytuacjach boiskowych w grze 1x1 Dzieci SP i Młodzież	Piłka nożna Gra właściwa Dzieci SP		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Siatkówka Doskonalenie elementów siatkówki w grze właściwej Dzieci SP		Siatkówka Doskonalenie elementów siatkówki w grze właściwej Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie elementów piłkarskich w grze właściwej Młodzież		
17:30							
18:00		Tenis Doskonalenie poznanych technik w grze właściwej. Młodzież		Tenis Doskonalenie poznanych technik w grze właściwej. Młodzież			
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							
13:30	Gry i zabawy ogólno rozwojowe	Gimnastyka Zajęcia ogólnie rozwojowe	Gry i zabawy ogólno rozwojowe				
14:00	Dzieci SP	Dzieci SP	Dzieci SP				
14:30							
15:00	Piłka nożna Dokształcanie techniki strzałów w różnych sytuacjach boiskowych	Koszykówka Dokształcanie techniki koszykarskiej w małych grach	Piłka nożna Dokształcanie techniki strzałów w różnych sytuacjach boiskowych				
15:30	Dzieci SP	Dzieci Sp	Dzieci SP				
16:00							
16:30		Siatkonożna Gra właściwa					
17:00		Dzieci SP i					
17:30		Młodzież					
18:00		Tenis Dokształcanie elementów					
18:30		tenisa w grze właściwej					
19:00		Młodzież					
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							