

Harmonogram zajęć w ramach programu " Animator Sportu"

VI 2017

Miejsce:	Kraków ul. Strągowa 3A
Animator:	Henryk SOKÓŁ
Animator:	Joanna ORECKA
Animator:	Magdalena SYTA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-01	2017-06-02	2017-06-03	2017-06-04	2017-06-05	2017-06-06	2017-06-07
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 - berki ,murarz ,wyscigi rzędów - DZIECI	GRY I ZABAWY - Olimpiada Sportowa - DZIECI		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30				SPEED BALL - kształtowanie koordynacji i siły w ćwiczeniach z gumami i drabinkami ,gry -MŁODZIEŻ			
19:00							
19:30							
20:00				PIŁKA NOŻNA - mecz towarzyski dzikich drużyn - MŁODZIEŻ			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-05	2017-06-06	2017-06-07	2017-06-08	2017-06-09	2017-06-10	2017-06-11
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 - zabawy z piłkami , tory przeszkód - DZIECI	ROWERY - zajęcia edukacyjne w miasteczku rowerowym - DZIECI	GRY I ZABAWY - Olimpiada Sportowa - DZIECI	GRY I ZABAWY - tory przeszkód ,wyscigi rzędów , tenis 10 - DZIECI	GRY I ZABAWY - piłkarski sportowy - DZIECI ,DOROŚLI		
15:30							
16:00							
16:30	NORDIC WALKING - ćwiczenia usprawniające , boule ,ringo ,frisbi - SENIOR 60 +						
17:00							
17:30							
18:00	SPEED BALL - ćwiczenia skocznościowe , głąkość, gry singlowe - MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKI - rzuty z biegu i z miejsc po zwodzie - MŁODZIEŻ	SIATKÓWKI - odbięcia górne i dolne ,zagrywka gra szkolna - MŁODZIEŻ ,DOROŚLI	SPEED BALL - kształtowanie koordynacji i siły w ćwiczeniach z gumami i drabinkami ,gry -MŁODZIEŻ			
18:30							
19:00							
19:30	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie podania i przyjęcia piłki - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA -gra w przewodzie ,strzały na bramkę z biegu - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie zwodów i podania w biegu - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - mecz towarzyski dzikich drużyn - MŁODZIEŻ , DOROŚLI			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	NIEDZIELA
	2017-06-12	2017-06-13	2017-06-14	2017-06-15	2017-06-16	2017-06-18
09:00						
09:30						
10:00						
10:30						
11:00						GRY I ZABAWY - speed ball , koszykówka , piłka nożna ,boule ,ringo - DZIECI ,DOROŚLI
11:30						
12:00						PIŁKA NOŻNA - mecz towarzyski - DZIECI ,MŁODZIEŻ
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00	GRY I ZABAWY - zabawy z piłkami , tory przeszkód - DZIECI	ROWERY - zajęcia edukacyjne w miasteczku rowerowym - DZIECI	GRY I ZABAWY - zabawy z piłkami , tory przeszkód - DZIECI			
15:30				PIŁKA NOŻNA zabawy doskonalące czucie piłki - DZIECI		
16:00						
16:30	NORDIC WALKING - ćwiczenia usprawniające , boule ,ringo ,frisbi - SENIOR 60 +					
17:00						
17:30			SIATKÓWKA - odbicia górne i dolne ,zagrywka gra szkolna - MŁODZIEŻ ,DOROŚLI			
18:00	SPEED BALL - ćwiczenia skocznościowe , głębokość , gry singlowe - MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - rzuty z biegu i z miejsca po zwodzie - MŁODZIEŻ				
18:30						
19:00						
19:30	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie podania i przyjęcia piłki - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA -gra w przewadze ,strzały na bramkę z biegu - MŁODZIEŻ				
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-19	2017-06-20	2017-06-21	2017-06-22	2017-06-23	2017-06-24	2017-06-25
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							GRY I ZABAWY - speed ball , koszykówka , piłka nożna ,boule ,ringo - DZIECI ,DOROŚLI
11:30							
12:00							PIŁKA NOŻNA - mecz towarzyski - DZIECI ,MŁODZIEŻ
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	GRY I ZABAWY - zabawy z piłkami , tory przeszkód - DZIECI	ROWERY - zajęcia edukacyjne w miasteczku rowerowym - DZIECI	GRY I ZABAWY - zabawy z piłkami , tory przeszkód - DZIECI	GRY I ZABAWY - tory przeszkód ,wyścigi rzędów , tenis 10 - DZIECI	PIŁKA NOŻNA zabawy doskonalące czucie piłki - DZIECI		
15:30							
16:00							
16:30	NORDIC WALKING - ćwiczenia usprawniające , boule ,ringo ,frisbi - SENIOR 60 +						
17:00							
17:30			SIATKÓWKA - odbicia górne i dolne ,zagrywka gra szkolna - MŁODZIEŻ ,DOROŚLI				
18:00	SPEED BALL - ćwiczenia skocznościowe , głębokość , gry singlowe - MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - rzuty z biegu i z miejsca po zwodzie - MŁODZIEŻ					
18:30							
19:00							
19:30	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie podania i przyjęcia piłki - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA -gra w przewadze ,strzały na bramkę z biegu - MŁODZIEŻ					
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-26	2017-06-27	2017-06-28	2017-06-29	2017-06-30		
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		ROWERY - zajęcia edukacyjne w miasteczku rowerowym - DZIECI		GRY I ZABAWY - zabawy z piłkami ,berki ,murarz - DZIECI			
15:30							
16:00							
16:30	NORDIC WALKING - ćwiczenia usprawniające , boule ,ringo ,frisbi - SENIOR 60 +						
17:00							
17:30			SIATKÓWKA - odbicia górne i dolne ,zagrywka gra szkolna - MŁODZIEŻ ,DOROŚLI				
18:00	SPEED BALL - ćwiczenia skocznościowe , gibkościowe, gry singlowe MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - rzuty z biegu i z miejsca po zwodzie MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - doskonalenie kozłowania i rzutu z dwutaktu - MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY - speed ball ,koszykówka ,ringo frisbi - DZIECI ,MŁODZIEŻ			
18:30					KOSZYKÓWKA - gra 3x3 na1 kosz - MŁODZIEŻ		
19:00							
19:30	PILKA NOŻNA - doskonalenie driblingu w grach 1x1 - MŁODZIEŻ	PILKA NOŻNA -gra w przewodze ,strzały na bramkę z biegu - MŁODZIEŻ	PILKA NOŻNA - doskonalenie zwodów i podania w biegu - MŁODZIEŻ	PILKA NOŻNA - mecz towarzyski dzikich drużyn - MŁODZIEŻ , DOROŚLI	PILKA NOŻNA - mecz towarzyski dzikich drużyn - MŁODZIEŻ , DOROŚLI		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

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							