

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animador Sportu"

LIPIEC

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89 Kraków
Animador:	Leszek Tytko
Animador:	Leszek Tytko

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-07-01	2017-07-02
09:00						9:00 - 14:00 Piłka nożna	9:00-14:00 Piłka nożna -
09:30						Grupa młodsza: - rozgrzewka ogólnorozw.	grupa młodsza - rozgrzewka ogólnorozw.
10:00						- prowadzenie piłki siałomem	nauczanie wychodzenia na pozycję krycie
10:30						podanie krzyżowe - gra uproszczona	każdy swego, gra szkolna
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							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-03	2017-07-04	2017-07-05	2017-07-06	2017-07-07	2017-07-08	2017-07-09
09:00	9:00-14:00 Blok konkurencji					9:00-14:00 p. nożna gr. młodsza	9:00-14:00 p. nożna gr. młodsza
09:30	rekreacyjnych dzieci klas I-III pn.					rozgrzewka ogólnorozw.	rozgrzewka ogólnorozw.
10:00	"Wakacje na sportowo" ringo, serso, kostka rubika,					Zabawy bieżne, skoczne, wyskok	Berek kuczny, siałom piłkarski
10:30	toczenie kul, skoki na piłce i inne					dosiężny, prowadz. Piłki w dwójkach, gra uproszczona	zakończony strzałem do pkt. Bramki, rzuty karne gra właściwa
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00						15:00-21:00 p. nożna gr. młodsza	15:00-21:00 p. nożna gr. młodsza
15:30						rozgrzewka ogólnorozw.	rozgrzewka ogólnorozw.
16:00						Zabawy bieżne, skoczne, wyskok	Berek kuczny, siałom piłkarski
16:30						dosiężny, prowadz. piłki w dwójkach, gra uproszczona	zakończony strzałem do pkt. Bramki, rzuty karne gra właściwa
17:00							
17:30							
18:00	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa młodsza. Rozgrzewka biegowa, nauczanie wychodzenia na pozycję i krycie każdy swego gra uproszczona	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa młodsza - rozgrzewka nauczanie krycia i wychodzenie na pozycję - gra uproszczona 4x4. konkurs rzutów karnych	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa starsza. Rozgrzewka - zabawy bieżne i skoczne Prowadzenie piłki w dwójkach zakończony strzałem na bramkę gra małego pola Piłka nożna - gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa dzieci młodszych III -IV Gry i zabawy ruchowe. Siałom z piłką pomiędzy pacholkami. Strzały wewnętrzna część stopy - gra uproszczona	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa dzieci starszych IV-V kl. rozgrzewka ogólnorozw. Gry i zabawy ruchowe. Berek piłkarski, strzały do bramki mała gra 5x5		
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
	2017-07-10	2017-07-11	2017-07-12	2017-07-13	2017-07-14	2017-07-15	2017-07-16
09:00	9:00 - 14:00 Blok imprez sportowo-rekreacyjnych pn "Wakacje na sportowo" dzieci I-III ringo, serso, krzyżak, hulajnoga, kostka rubika, rzutki						
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	17:00-22:00 Piłka nożna Osiedlowy Mundial U-21 grupa młodzieżowa	17:00-22:00 Osiedlowy Mundial U -21 grupa dzieci młodszych					
17:30							
18:00			18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa starsza	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa dzieci kl. III -IV - gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe - slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę - gra małego pola	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa młodzieżowa rozgrzewka połączona z ćwiczeniami gimnast. konkurs rzutów karnych, gra głową, gra właściwa		
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
	2017-07-17	2017-07-18	2017-07-19	2017-07-20	2017-07-21	2017-07-22	2017-07-23
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	18:00 - 22:00 piłka nożna gr. starsza ćwiczenia ogólnorozw. Gry i zabawy bieżne, skoczne, prowadz. piłki w dwójkach, trójkach, gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nożna dzieci młodszych kl V-VIćw.ogólnoroz Zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do pkt bramki, gra małego pola	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozw.+ zabawy biegowe. Gra personalna "każdy swego" gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa dzieci III-IV kl. Gry i zabawy piłkarskie, ogólnorozw. Konkurs rzutów karnych, uderzenie piłki głową, gra właściwa	18:00 - 22:00 pi.nożna gr. młodzież.rozgrz. ogólnorozw. poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość. Doskona. podań krzyżowych , rzuty różne zakończone strzałem na bramkę głową,gra właściwa		
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
	2017-07-24	2017-07-25	2017-07-26	2017-07-27	2017-07-28	2017-07-29	2017-07-30
09:00						9:00 - 14:00 p.nożna gr. młodsza	9:00 - 14:00 p.nożna gr. młodsza
09:30						rozgrzewka	rozgrzewka
10:00						ogólnorozw.	ogólnorozw.
10:30						ćwiczenia	ćwiczenia
11:00						wytrzymałości,	wytrzymałości,
11:30						gibkości,	gibkości,
12:00						skoczne, bieżne,	skoczne, bieżne,
12:30						wyskok	krycie każdy
13:00						dosiężny,	swego, gra
13:30						prowadz. piłki	uproszczona
14:00						dwójkach,	
14:30						trójkach, gra	
15:00						właściwa	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18:00 - 22:00 P.nożna gr. młodzieżowa,	18:00 - 22:00 Piłka nożna	18:00 - 22:00 piłka nożna	18:00 - 22:00 piłka nożna	18:00 - 22:00 p. nożna	15:00-21:00 p.nożna gr. Młodsza	15:00-21:00 p.nożna gr. starsza, ćw.
18:30	rozgrzewka	grupa dzieci kl.	grupa	grupa dzieci kl V-	gr. młodzieżowa	rozgrzewka	ogólnorozw.
19:00	ogólnorozw.pojłączona	IV-V gry i zabawy	młodzieżowa	VI zabawy i gry z	rozgrzewka	ogólnorozw.	Wytrzymałości,
19:30	z ćw.biegowymi,	ruchowe bieżne,	rozgrzewka	piłkami	ogólnorozw.	ćwiczenia	gibkości,
20:00	gibkości i	skoczne i	ogólnorozw.	(kapkowanie,	połączona z	wytrzymałości,	skoczne,
20:30	wytrzymałości.	zwinnościowe.	Dwóch na	główkowanie,	zabawami	gibkości,	bieżne,ślalom
21:00	Prowadzenie piłki w	Konkurs rzutów	jednego wyjście	rozgrzewka)	bieżnymi doskon.	skoczne, bieżne,	piłkarski, rzuty
21:30	trójkach, gra	karnych,	na pozycję i	trening stacyjny	techniki	wyskok	karne do pkt.
22:00	pozycyjna na dwóch	główkowanie i	krycie trzech na	zakończony	bramkarskiej	dosiężny,	bramki, podania
	polach, gra właściwa	kapkowanie, gra	dwóch, gra	strzałem do	prowadzenie piłki	prowadz. piłki	krzyżowe, gra
		uproszczona,	właściwa	bramki gra	w dwójkach	dwójkach,	właściwa
				właściwa	zakończone	trójkach	
					strzałem do bramki		
					, gra szkolna 5x5		

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-31						
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	18:00 - 22:00 p. p.nożna gr.starsza						
18:30	ćwiczenia ogólnorozw.						
19:00	połączone z ćwiczeniami						
19:30	gimn. i la., krycie od						
20:00	bramki dośrodkowanie						
20:30	zakończone strzałem						
21:00	główką, gra właściwa						
21:30							
22:00							