

Harmonogram zajęć w ramach programu " Animator Sportu"

IX 2017

Miejsce:	Kraków ul. Strąkowa 3a
Animator:	Henryk Sokół
Animator:	Magdalena Syta
Animator:	Joanna Orecka

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					2017-09-01	2017-09-02	2017-09-03
09:00							
09:30							
10:00							
10:30						Piłka nożna - mini turniej dzikich drużyn - Młodzież, Dorośli	
11:00							
11:30							Piłka nożna - podania w dwójkach ze strzałem na bramkę - Dzieci
12:00						Gry i zabawy - speed ball , ringo , boule , piłka nożna - Dzieci , Rodzice	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30					Piłka nożna - mini turniej - Dzieci		
16:00							
16:30					Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą pozycji - Dzieci , Młodzież		Piłka nożna - taktyka gry w przewadze - Młodzież
17:00							
17:30					Piłka nożna - podania w biegu na jeden kontakt ze strzałem na bramkę - Młodzież		Piłka nożna - nauka i doskonalenie zwodów - Młodzież
18:00							
18:30							
19:00							
19:30					Lacrosse - kształtowanie skoczności / wieloskoki / - Młodzież		Piłka nożna - przyjęcie kierunkowe zewnętrzną częścią stopy - Młodzież
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-09-04	2017-09-05	2017-09-06	2017-09-07	2017-09-08	2017-09-09	2017-09-10
09:00							
09:30							
10:00							
10:30						Piłka nożna - mini turniej dzikich drużyn - Młodzież, Dorośli	
11:00							
11:30							Piłka nożna - podania w dwójkach ze strzałem na bramkę - Dzieci
12:00						Gry i zabawy - speed ball , ringo , boule , piłka nożna - Dzieci , Rodzice	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00				Gry i zabawy - berki , murarz , tory przeszkód - Dzieci			Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach i zabawach - Dzieci, Młodzież
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Nordic walking - ćwiczenia usprawniające - Seniorzy						
17:30							
18:00		Gry i zabawy - speed ball , boule , siatkówka - Dzieci , Młodzież	Siatkówka - odbicia górne , dolne , zagrywka - Młodzież		Gry i zabawy - speed ball , boule , siatkówka - Dzieci , Młodzież		
18:30	Gry sportowe - speed ball , koszykówka - Dzieci , Młodzież			Gry i zabawy - speedball , boule , koszykówka - Dzieci , Młodzież			
19:00		Piłka nożna - nauka i doskonalenie zwodów - Młodzież			Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież		
19:30	Piłka nożna - podania w biegu na jeden kontakt ze strzałem na bramkę - Młodzież		Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież			Piłka nożna - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież , Dorośli	Piłka nożna - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież , Dorośli
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-09-11	2017-09-12	2017-09-13	2017-09-14	2017-09-15	2017-09-16	2017-09-17
09:00							
09:30							
10:00							
10:30						Piłka nożna - mini turniej dzikich drużyn - Młodzież, Dorośli	
11:00							
11:30							Piłka nożna - podania w dwójkach ze strzałem na bramkę - Dzieci
12:00						Gry i zabawy - speed ball , ringo , boule , piłka nożna - Dzieci ,Rodzice	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Gry i zabawy - berki ,murarz,tory przeszkód -Dzieci	Rower - miasteczko rowerowe,tory przeszkód -Dzieci		Gry i zabawy - berki ,murarz,tory przeszkód - Dzieci			
15:30							Piłka nożna - doskonalenie zwodów w grach i zabawach - Dzieci
16:00							
16:30							
17:00	Nordic walking - ćwiczenia usprawniające - Seniorzy						
17:30							
18:00		Gry i zabawy - speed ball , boule ,siatkówka - Dzieci ,Młodzież					
18:30	Gry sportowe - speed ball ,koszykówka- Dzieci , Młodzież		Siatkówka - mecz towarzyski - Młodzież	Gry i zabawy - speedball ,boule ,koszykówka - Dzieci ,Młodzież	Gry i zabawy - speed ball , boule ,siatkówka - Dzieci ,Młodzież		
19:00							
19:30		Piłka nożna - nauka i doskonalenie zwodów - Młodzież		Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież	Piłka nożna - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " - Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli	Piłka nożna - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " - Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli	
20:00	Piłka nożna - podania w biegu na jeden kontakt ze strzałem na bramkę - Młodzież		Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież	Piłka nożna - podania w biegu na jeden kontakt ze strzałem na bramkę -Młodzież			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-09-18	2017-09-19	2017-09-20	2017-09-21	2017-09-22	2017-09-23	2017-09-24
09:00							
09:30							
10:00							
10:30						Piłka nożna - mini turniej dzikich drużyn - Młodzież, Dorośli	
11:00							
11:30							Piłka nożna - podania w dwójkach ze strzałem na bramkę - Dzieci
12:00						Gry i zabawy - speed ball , ringo , boule , piłka nożna - Dzieci ,Rodzice	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Gry i zabawy - berki ,murarz,tory przeszkód -Dzieci	Rower - miasteczko rowerowe,tory przeszkód -Dzieci		Gry i zabawy - berki ,murarz,tory przeszkód - Dzieci			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Nordic walking - ćwiczenia usprawniające - Seniorzy						
17:30							
18:00		Gry i zabawy - speed ball , boule ,siatkówka - Dzieci ,Młodzież					
18:30	Gry sportowe - speed ball ,koszykówka- Dzieci , Młodzież		Siatkówka - mecz towarzyski - Młodzież	Gry i zabawy - speedball ,boule ,koszykówka - Dzieci ,Młodzież	Gry i zabawy - speed ball , boule ,siatkówka - Dzieci ,Młodzież		
19:00							
19:30		Piłka nożna - nauka i doskonalenie zwodów - Młodzież		Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież	Piłka nożna - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " - Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli	Piłka nożna - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " - Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli	
20:00	Piłka nożna - podania w biegu na jeden kontakt ze strzałem na bramkę - Młodzież		Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież	Piłka nożna - podania w biegu na jeden kontakt ze strzałem na bramkę -Młodzież			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-09-25	2017-09-26	2017-09-27	2017-09-28	2017-09-20	2017-09-30	
09:00							
09:30							
10:00							
10:30						Piłka nożna - mini turniej dzikich drużyn - Młodzież, Dorośli	
11:00							
11:30							
12:00						Gry i zabawy - speed ball , ringo , boule , piłka nożna - Dzieci ,Rodzice	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Gry i zabawy - berki ,murarz,tory przeszkód - Dzieci	Rowerzy - miasteczko rowerowe,tory przeszkód -Dzieci		Gry i zabawy - berki ,murarz,tory przeszkód - Dzieci			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Nordic walking - ćwiczenia usprawniające - Seniorzy						
17:30							"
18:00		Gry i zabawy - speed ball , boule ,siatkówka - Dzieci ,Młodzież			Gry i zabawy - speed ball , boule ,siatkówka - Dzieci ,Młodzież		
18:30	Gry sportowe - speed ball ,koszykówka- Dzieci , Młodzież		Siatkówka - mecz towarzyski - Młodzież	Gry i zabawy - speedball ,boule ,koszykówka - Dzieci ,Młodzież			
19:00							
19:30		Piłka nożna - nauka i doskonalenie zwodów - Młodzież			Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież	Piłka nożna - rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " - Ruczał Liga " - Młodzież ,Dorośli	
20:00	Piłka nożna - podania w biegu na jeden kontakt ze strzałem na bramkę - Młodzież		Piłka nożna - mecz towarzyski dzikich drużyn - Młodzież	Piłka nożna - podania w biegu na jeden kontakt ze strzałem na bramkę -Młodzież			
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							