

Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu "Animator – lokalny"

Orlik, ul Pszczelna13

Orlik:	
Animator:	Piotr Iwanicki
Animator:	Julia Kwasigroch

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					1-09-2017	2-09-2017	3-09-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30						gra w tenisa nauka uderzeń metodą backhand	piłka ręczna, zajęcia grupowe, ćwiczenie przyjęcia na dwa kontakty
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						gra w tenisa nauka serwowania	ćwiczenia rozciągające na matach
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30					nauka podań piłki nożnej w parach i w trójkach, mecz		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30					zajęcia z motoryki i ćwiczenia zwinnościowe w grupie najmłodszych		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	4-09-2017	5-09-2017	6-09-2017	7.09.21017	8-09-2017	9-09-2017	10-09-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							gry zręcznościowe, zabawy z piłką, zajęcia uzupełniające
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00						gry zręcznościowe, zabawy z piłką, zajęcia uzupełniające	zabawy ruchowe dla dzieci , skoki przez drabinki, płotki
15:30	nauka podań piłki nożnej w parach i w trójkach, mecz	zajęcia z piłki siatkowej, nauka serwowania	nauczanie uderzenia i przyjęcia piłki	zabawa w murarza			
16:00							
16:30					zabawa berek z piłką		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	zabawy grupowe, berki, piłka parzy	zajęcia z motoryki i ćwiczenia zwinnościowe w grupie najmłodszych	nauka przyjęć i podań piłki, żonglerka zadaniowa	podrzucanie piłki obydwiema rekami, odbijanie od podłoża i chwytywanie piłki	kozłowanie piłki pomiędzy nogami do przodu i tyłu	nauka gry w kosza	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	11-09-2017	12-09-2017	13-09-2017	14-09-2017	15-09-2017	16-09-2017	17-09-2017
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							

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	25-09-2017	26-09-2017	27-09-2017	28-09-2017	29-09-2017	30-09-2017	
09:00							
09:30							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	18-09-2017	19-09-2017	20-09-2017	21-09-2017	22-09-2017	23-09-2017	24-09-2017
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							

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	25-09-2017	26-09-2017	27-09-2017	28-09-2017	29-09-2017	30-09-2017	
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	nauka gry w kosza, nauka chwytów i podań	Zajęcia z siatkówki trening kondycyjny: ruch, sprawność, szybkość,refleks	nauka podań piłki nożnej w parach i w trójkach, mecz	ćwiczenia równoważne	mini hokej, ćwiczenia stacjonarne z koordynacji i techniki	ćwiczenia związane z ogólną sprawnością, gibkością, gry na małe bramki	
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	doskonalenie strzałów do bramki	nauka podań i przyjęć	nauka zwodów z piłką, zwód przed pachołkami	zabawa z piłkami, berek z piłką	doskonalenie strzałów do bramki	nauka prowadzenia piłki, ćwiczenia fragmentów gry z piłki nożnej	
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

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							