

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animator Sportu"

WRZESIEŃ

Miejsce:	
Animator:	Mariola Łucka
Animator:	Halina Półtorak

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					2017-09-01	2017-09-02	2017-09-03
09:00							
09:30							
10:00						Festyn Jesień Kurdwanów	Gry i zabawy terenowe dla rodzin z dziećmi
10:30							
11:00							
11:30							Tenis ziemny
12:00							
12:30							
13:00							
13:30						Turniej PN dla młodzieży i dorosłych.	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30					Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30						Małe gry PN, koszykówka, siatkówka, speed -ball.	
18:00							
18:30							
19:00							
19:30					Turniej PN dla młodzieży i dorosłych - eliminacje do Jesieni Kurdwanów.		
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							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	PN - doskonalenie gry wewnętrzną częścią stopy dla dzieci klas I-III	Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.	PN - gry sparingowe dla dzieci klas I-III	Trening koszykówki dla Gimnazjum-doskonalenie rzutu z dwutaktu.	Gry i zabawy tor przeszkód dla dzieci i młodzieży		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	PN - doskonalenie gry wewnętrzną częścią stopy dla dzieci klas IV-VI	Nordic walking-zajęcia dla Kobiet	PN - gry sparingowe dla dzieci klas IV-VI	Siatkówka-ćwiczenia doskonalące serwis.	Gry i zabawy z piłką dla dzieci i młodzieży		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	PN - dla dorosłych	PN dla dorosłych-gra sparingowa	Siatkówka kobiet	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	Gra w PN dla dorosłych		
19:30							
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							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży.	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży	Gry i zabawy z elementami koszykówki dla dzieci i młodzieży.	Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00			Koszykówka - gry i zabawy dla dzieci i młodzieży	Siatkówka - ćwiczenia doskonalące odbicia górne i dolne.	Speed ball - gra singlowa i super solo.		
17:30	Gry i zabawy z piłką dla dzieci i młodzieży	Nordic walking - zajęcia dla Kobiet					
18:00							
18:30							
19:00	Gra w PN dla dorosłych	Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.	Gra w PN dla młodzieży i dorosłych	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	PN dla dorosłych - gra sparingowa		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-09-18	WTOREK 2017-09-19	ŚRODA 2017-09-20	CZWARTEK 2017-09-21	PIĄTEK 2017-09-22	SOBOTA 2017-09-23	NIEDZIELA 2017-09-24
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 dzieci i młodzieży	Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.	Koszykówka - doskonalenie gry indywidualnej	Trening koszykówki dla Gimnazjum - doskonalenie gry w obronie.	Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Gry i zabawy z piłką - dla dzieci i młodzieży	Nordic walking - zajęcia dla Kobiet	Siatkówka - ćwiczenia doskonalące odbicia dolne i górne	Siatkówka - ćwiczenia doskonalące serwis.	Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Gra w PN dla dorosłych	PN dla dorosłych - gra sparingowa	Mecze ligowe w PN dla dorosłych	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	Gra terenowa		
19:30							
20:00							
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	2017-09-29	2017-09-30	
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	Gry i zabawy - wyścigi rzędów dla dzieci	Gry i zabawy ogólnorozw ojowe dla dzieci i młodzieży.	PN - doskonaleni e podania zewnątrzną częścią stopy	Gry i zabawy z elementami koszykówki dla dzieci i młodzieży.	PN - nauka strzału prostym podbiciem - dla dzieci		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Gry i zabawy z piłką- dla dzieci i młodzieży	Nordic walking- zajęcia dla Kobiet	Małe gry w piłkę nożną dla dzieci i młodzieży	Siatkówka- ćwiczenia doskonalące odbięcia górne i dolne.	Małe gry w piłkę nożną dla dzieci i młodzieży		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Gra w PN dla dorosłych	Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.	Siatkówka dla kobiet	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	Siatkówka dla kobiet		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							