

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

PAŹDZIERNIK

Miejsce:	
Animator:	Barbara Barzycka

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							1.10.2017
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							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2.10.2017	3.10.2017	4.10.2017	5.10.2017	6.10.2017	7.10.2017	8.10.2017
09:00						PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonalące podania, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30						GRY I ZABAWY zabawy uczące współdziałania w grupie DZIECI I MŁODZIEŻ	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						UNIHOKEJ gry i zabawy doskonalące prowadzeni piłki i strzał na bramkę DZIECI I MŁODZIEŻ	
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	UNIHOKEJ gry i zabawy doskonalące prowadzeni piłki i strzał na bramkę DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA ćwiczenia doskonalące podania kozłem i kozłowanie, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonalące drybling, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA doskonalenie kozłowania, gra „ruchomy kosz” DZIECI I MŁODZIEŻ			
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	9.10.2017	10.10.2017	11.10.2017	12.10.2017	13.10.2017	14.10.2017	15.10.2017
09:00						KOSZYKÓWKA ćwiczenia doskonające rzuty do kosza DZIECI I MŁODZIEŻ	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonające podania, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						PIŁKA RĘCZNA ćwiczenia doskonające podania kozlą i kozłowanie, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	GRY I ZABAWY zabawy uczące współdziałania w grupie DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA odbicia górne i dolne w formie gier i zabaw DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA odbicia w trójkach ze zmianą miejsc	PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonające drybling, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ			
16:30							
17:00	UNIHOKEJ gry i zabawy doskonające prowadzeni piłki i strzał na bramkę DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia doskonające poruszanie się po boisku, mini gry	PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonające podania, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	UNIHOKEJ gry i zabawy doskonające prowadzeni piłki i strzał na bramkę			
17:30							
18:00							
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
	16.10.2017	17.10.2017	18.10.2017	19.10.2017	20.10.2017	21.10.2017	22.10.2017
09:00						SIATKÓWKA odbicia górne i dolne w formie gier i zabaw DZIECI I MŁODZIEŻ	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						GRY I ZABAWY zabawy doskonające koordynację ruchową DZIECI I MŁODZIEŻ	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonające podania, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	UNIHOKEJ gry i zabawy doskonające prowadzeni piłki i strzał na bramkę DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonające podania, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA doskonale kożowania, gra „ruchomy kosz”	PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonające drybling, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ			
16:30							
17:00	PIŁKA RĘCZNA ćwiczenia doskonające podania kozłami i kożowanie, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA ćwiczenia doskonające rzuty do kosza DZIECI I MŁODZIEŻ	UNIHOKEJ gry i zabawy doskonające prowadzeni piłki i strzał na bramkę DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY zabawy uczące współdziałania w grupie			
17:30							
18:00							
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
	23.10.2017	24.10.2017	25.10.2017	26.10.2017	27.10.2017	28.10.2017	29.10.2017
09:00						PIŁKA RĘCZNA ćwiczenia doskonalące podania kozlēm i kozłowanie, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30						PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonalące podania, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						UNIHOKEJ gry i zabawy doskonalące prowadzeni piłki i strzał na bramkę DZIECI I MŁODZIEŻ	
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonalące drybling, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ	UNIHOKEJ gry i zabawy doskonalące prowadzeni piłki i strzał na bramkę DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA doskonalenie kozłowania, gra „ruchomy kosz”	UNIHOKEJ gry i zabawy doskonalące prowadzeni piłki i strzał na bramkę DZIECI I MŁODZIEŻ			
16:30							
17:00	PIŁKA RĘCZNA ćwiczenia doskonalące podania kozlēm i kozłowanie, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ		GRY I ZABAWY zabawy doskonalące koordynację ruchową DZIECI I MŁODZIEŻ				
17:30							
18:00					PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonalące podania, mini gry		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	30.10.2017	31.10.2017					
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	GRY I ZABAWY zabawy uczące współdziałania w grupie DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA ćwiczenia doskonalące rzuty do kosza DZIECI I MŁODZIEŻ					
16:30							
17:00		PIŁKA NOŻNA gry i zabawy doskonalące podania, mini gry DZIECI I MŁODZIEŻ					
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							