

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animador Sportu"

PAŹDZIERNIK

Miejsce:	Orlik ul. Forteczna 75
Animator:	Alicja Koral
Animator:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							2017-10-01
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							

PIŁKA NOŻNA
kształtowanie
sprawności ogólnej

**GIMNASTYKA
SPORTOWA**
dzieci młodzież

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-02	2017-10-03	2017-10-04	2017-10-05	2017-10-06	2017-10-07	2017-10-08
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							

**BIEG JAKO
ZABAWA**
zabawy bieżne
dzieci młodzież

PIŁKA NOŻNA
doskonalenie
techniki w grach i
zabawach dzieci
młodzież

PIŁKA RĘCZNA gry
i zabawy rzutne

SIATKÓWKA
doskonalenie
odbić

**ZABAWY Z
PIŁKĄ RĘCZNĄ**
ćwiczenia w
koźlowaniu
młodzież

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2017-10-09	WTOREK 2017-10-10	ŚRODA 2017-10-11	CZWARTEK 2017-10-12	PIĄTEK 2017-10-13	SOBOTA 2017-10-14	NIEDZIELA 2017-10-15
09:00							
09:30							
10:00							
10:30						LEKKO- ATLETYKA zabawy skoczne bieżne i rzutne dzieci	GRY I ZABAWY OGÓLNO- ROZWOJOWE dzieci
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30				GIMNASTYKA DLA KAŻDEGO dzieci młodzież	PIŁKA NOŻNA nauka podań mini gry		
17:00					GRY I	SIATKÓWKA doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym	
17:30				PIŁKA RĘCZNA ćwiczenia w kożłowaniu młodzież	ZABAWY OGÓLNO- ROZWOJOWE młodzież		
18:00							
18:30							
19:00	PIŁKA NOŻNA gra właściwa młodzież	SIATKÓWKA odbijanie piłki w grach i zabawach	BADMINTON nauka odbijania lotki w różnych pozycjach				
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-10-16	WTOREK 2017-10-17	ŚRODA 2017-10-18	CZWARTEK 2017-10-19	PIĄTEK 2017-10-20	SOBOTA 2017-10-21	NIEDZIELA 2017-10-22
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						BIEG JAKO ZABAWA gry i zabawy bieżne dzieci	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30				BADMINTON podstawy gry młodzież			
17:00							
17:30				GIMNASTYKA ćwiczenia z piłką i skakanką	PIŁKA RĘCZNA gry i zabawy rzutne dzieci młodzież		
18:00							
18:30							
19:00	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku dzieci młodzież	SIATKÓWKA odbijanie piłki sposobem górnym i dolnym młodzież	GRY I ZABAWY OGÓLNO- ROZWOJOWE dzieci młodzież		KOSZYKÓWKA nauka kożłowania mini gry		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-23	2017-10-24	2017-10-25	2017-10-26	2017-10-27	2017-10-28	2017-10-29
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				ZABAWY Z PIŁKĄ różne	KOSZYKÓWKA nauka kozłowania		
16:30				formy zabaw dzieci	w miejscu i w biegu		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	PILKA NOŻNA		PILKA NOŻNA				
19:00	doskonalenie techniki		rozgrzewka nauka				
19:30	w grach i zabawach	GRY I ZABAWY	podaj gra				
20:00		OGÓLNO- ROZWOJOWE	właściwa				
20:30		dzieci młodzież					
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-30	2017-10-31					
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							
18:30							
19:00		GRY I ZABAWY					
19:30		OGÓLNO- ROZWOJOWE					
20:00		dzieci młodzież					
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							