Harmonogram zajęć w ramach programu " Animator Sportu"

listopad 2017

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2017-11-01	**2017-11-02**	**2017-11-03**	**2017-11-04**	**2017-11-05**
09:00							
09:30							
10:00						Piłka nożna - mini turniej Dzikich Drużyn - Młodzież	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Piłka nożna- zabawy z piłką doskonalące technikę przyjęcia i podnia piłki - Dzieci	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00			N				
14:30			I				
15:00			E	Gry i zabawy - berki ,murarz ,wyścigi rzędów - Dzieci		Piłka nożna - rozwijanie inteligencji piłkarskiej w zabawach dwoma piłkami - Dzieci	Piłka nożna - gry i zabawy z piłką na zmniejszonym polu gry - Dzieci
15:30			C				
16:00			Z		Piłka nożna- zabawy z piłką doskonalące technikę przyjęcia i podnia piłki - Dzieci		
16:30			Y	Koszykówka - zwody,rzuty z biegu i z miejsca - Młodzież			
17:00			N		Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież		
17:30			N				
18:00			E	Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki - Młodzież		Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli	Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli
18:30					Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-11-06	**2017-11-07**	**2017-11-08**	**2017-11-09**	**2017-11-10**	**2017-11-11**	**2017-11-12**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						N	
14:30						I	
15:00	Gry i zabawy - tory przeszkód ,piłka nożna - Dzieci			Gry i zabawy - berki ,murarz ,wyścigi rzędów - Dzieci		E	Piłka nożna - gry i zabawy z piłką na zmniejszonym polu gry - Dzieci
15:30						C	
16:00	Nordic walking - zajęcia usprawniające ,boule - Seniorzy	Piłka nożna - prowdzenie piłki ze strzałem na bramkę - Dzieci ,Młodziez			Piłka nożna- zabawy z piłką doskonalące technikę przyjęcia i podnia piłki - Dzieci	Z	
16:30						Y	
17:00			Gry sportowe - siatkówka , koszykówka - Młodzież	Koszykówka - zwody,rzuty z biegu i z miejsca - Młodzież		N	
17:30	Gry sportowe - koszykówka ,speed ball ,piłka nozna - Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna- doskonalenie zwodów w grach 1x1 -Młodzież			Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież	N	
18:00			Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki - Młodzież	Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież		E	
18:30	Piłka nożna - doskonalenie podań i przyjęć kierunkowych piłki w grach i zabawach - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie zwodów - Młodzież			Lacrosse - ćwiczenia skocznościowe ,wieloskoki ,przeskoki ppł.- Młodzież		Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-11-13	2017-11-14	2017-11-15	2017-11-16	2017-11-17	2017-11-18	2017-11-19
09:00							
09:30							
10:00						Piłka nożna - mini turniej Dzikich Drużyn - Młodzież	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Piłka nożna- zabawy z piłką doskonalące technikę przyjęcia i podnia piłki - Dzieci	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00				Gry i zabawy - berki ,murarz ,wyścigi rzędów - Dzieci		Piłka nożna - rozwijanie inteligencji piłkarskiej w zabawach dwoma piłkami - Dzieci	Piłka nożna - gry i zabawy z piłką na zmniejszonym polu gry - Dzieci
15:30							
16:00	Nordic walking - zajęcia usprawniające ,boule - Seniorzy	Piłka nożna - prowdzenie piłki ze strzałem na bramkę - Dzieci ,Młodziez			Piłka nożna- zabawy z piłką doskonalące technikę przyjęcia i podnia piłki - Dzieci		
16:30							
17:00			Gry sportowe - siatkówka , koszykówka - Młodzież	Koszykówka - zwody,rzuty z biegu i z miejsca - Młodzież			
17:30	Gry sportowe - koszykówka ,speed ball ,piłka nozna - Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna- doskonalenie zwodów w grach 1x1 -Młodzież			Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież		
18:00							
18:30			Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki - Młodzież	Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież			
19:00	Piłka nożna - doskonalenie podań i przyjęć kierunkowych piłki w grach i zabawach - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie zwodów - Młodzież			Lacrosse - ćwiczenia skocznościowe ,wieloskoki ,przeskoki ppł.- Młodzież	Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli	Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-11-20	2017-11-21	2017-11-22	2017-11-23	2017-11-24	2017-11-25	2017-11-26
09:00							
09:30							
10:00						Piłka nożna - mini turniej Dzikich Drużyn - Młodzież	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Piłka nożna- zabawy z piłką doskonalące technikę przyjęcia i podnia piłki - Dzieci	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Gry i zabawy - tory przeszkód ,piłka nożna - Dzieci			Gry i zabawy - berki ,murarz ,wyścigi rzędów - Dzieci		Piłka nożna - rozwijanie inteligencji piłkarskiej w zabawach dwoma piłkami - Dzieci	Piłka nożna - gry i zabawy z piłką na zmniejszonym polu gry - Dzieci
15:30							
16:00	Nordic walking - zajęcia usprawniające ,boule - Seniorzy	Piłka nożna - prowdzenie piłki ze strzałem na bramkę - Dzieci ,Młodziez			Piłka nożna- zabawy z piłką doskonalące technikę przyjęcia i podnia piłki - Dzieci		
16:30							
17:00			Gry sportowe - siatkówka , koszykówka - Młodzież	Koszykówka - zwody,rzuty z biegu i z miejsca - Młodzież			
17:30	Gry sportowe - koszykówka ,speed ball ,piłka nozna - Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna- doskonalenie zwodów w grach 1x1 -Młodzież			Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież		
18:00							
18:30			Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki - Młodzież	Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież			
19:00	Piłka nożna - doskonalenie podań i przyjęć kierunkowych piłki w grach i zabawach - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie zwodów - Młodzież			Lacrosse - ćwiczenia skocznościowe ,wieloskoki ,przeskoki ppł.- Młodzież	Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli	Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

kierunek Sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-11-27	**2017-11-28**	**2017-11-29**	**2017-11-30**			
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 - berki ,murarz ,wyścigi rzędów - Dzieci**			
15:30							
16:00	**Nordic walking - zajęcia usprawniające ,boule - Seniorzy**	Piłka nożna - prowdzenie piłki ze strzałem na bramkę - Dzieci ,Młodziez					
16:30							
17:00			**Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież**	**Koszykówka - zwody,rzuty z biegu i z miejsca - Młodzież**			
17:30	**Gry sportowe - koszykówka ,speed ball ,piłka nozna - Dzieci ,Młodzież**	**Piłka nożna- doskonalenie zwodów w grach 1x1 -Młodzież**					
18:00							
18:30			**Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki - Młodzież**	**Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież**			
19:00	**Piłka nożna - doskonalenie podań i przyjęć kierunkowych piłki w grach i zabawach - Młodzież**	**Piłka nożna - doskonalenie zwodów - Młodzież**					
19:30							
20:00							
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							

kierunek Sport