|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **29,5 h** | **Poniedziałek 01.03** | **Wtorek 02.03** | **Środa 03.03** | **Czwartek 04.03** | **Piątek 05.03** | **Sobota 06.03** |
| **15:00 – 16:30** | Animacje – wiek przedszkolny | Gry i zabawy – dzieci w wieku 8-10 lat | Animacje – wiek przedszkolny |  | Gry i zabawy z piłkami dla dzieci w wieku 8-10 lat | Gry towarzyskie  09:00 – 12:00 |
| **16:30 – 18:00** | Gry i zabawy – dzieci w wieku 8-10 lat | Formy zabawowe z elementami rywalizacji u dzieci 10-12 lat | Koordynacja i zwinność z piłką u dzieci 10-12 lat | Udostępnianie boiska | Kształtowanie zwinności i skoczności u dzieci 10-12 lat |  |
| **18:30 – 20:00** | Rezerwacja UKKS- dziewczyny | Formy rywalizacji w małych grach u dzieci w wieku 13-14 lat | Elementy kształtowania wzorców ruchowych u dzieci 13-14 lat | Zajęcia ukierunkowane na ćwiczenia koordynacyjne | Małe gry, jako element wytrzymałości u dzieci 13-14 lat |  |
| **20:00 – 21:30** | Rezerwacja – młodzież w wieku 18-22 lata |  |  | Trening piłkarski – młodzież w wieku 18-22 lata |  |  |
| **27,5 h** | **Poniedziałek 08.03** | **Wtorek 09.03** | **Środa 10.03** | **Czwartek 11.03** | **Piątek 12.03** | **Sobota 13.03** |
| **15:00 – 16:30** | Animacje – wiek przedszkolny | Gry i zabawy z piłkami – dzieci w wieku 8-10 lat | Animacje – wiek przedszkolny |  | Gry i zabawy z piłkami dla dzieci w wieku 8-10 lat | Gry towarzyskie  09:00 – 12:30 |
| **16:30 – 18:00** | Formy małych gier doskonalące technikę | Gry i zabawy budujące relacje w grupie dzieci 10-12 lat |  | Udostępnianie boiska | Kształtowanie percepcji u dzieci 10-12 lat w małych grach | Gry towarzyskie  13:00 – 16:00 |
| **18:30 – 20:00** | Udostępnianie boiska | Gry kształtujące wytrzymałość u dzieci 13-14 lat |  | Kształtowanie siły i mocy u dzieci w wieku 13-14 lat |  |  |
| **20:00 – 21:30** | Trening piłkarski – młodzież w wieku 18-22 lata |  |  | Trening piłkarski – młodzież w wieku 18-22 lata |  |  |
| **24,5 h** | **Poniedziałek 15.03** | **Wtorek 16.03** | **Środa 17.03** | **Czwartek 18.03** | **Piątek 19.03** | **Sobota 20.03** |
| **15:00 – 16:30** | Animacje – wiek przedszkolny | Gry i zabawy – dzieci w wieku 8-10 lat | Animacje – wiek przedszkolny |  | Gry i zabawy z piłkami dla dzieci w wieku 8-10 lat |  |
| **16:30 – 18:00** | Ćwiczenia Live Kinetik z piłkami dla dzieci 8-10 lat | Ćwiczenia stabilizacyjne oraz gimnastyka funkcjonalna 10-12 lat | Kształtowanie percepcji u dzieci 10-12 lat w małych grach | Udostępnianie boiska | Plyometria i koordynacja u dzieci w wieku 10-12 lat |  |
| **18:30 – 20:00** | Udostępnianie boiska | Małe gry, jako element wytrzymałości u dzieci 13-14 lat | Kształtowanie techniki strzału do bramki 13-14 lat | Gry kształtujące wytrzymałość u dzieci 13-14 lat |  |  |
| **20:00 – 21:30** | Trening piłkarski – młodzież w wieku 18-22 lata |  |  | Trening piłkarski – młodzież w wieku 18-22 lata |  |  |
| **24,5 h** | **Poniedziałek 22.03** | **Wtorek 23.03** | **Środa 24.03** | **Czwartek 25.03** | **Piątek 26.03** | **Sobota 27.03** |
| **15:00 – 16:30** | Animacje – wiek przedszkolny | Ćwiczenia oswajające z piłkami 8-10 lat | Animacje – wiek przedszkolny |  | Ćwiczenia Live Kinetik z piłkami dla dzieci 8-10 lat |  |
| **16:30 – 18:00** | Tory koordynacyjne i szybkościowe dla dzieci 8-10 lat | Kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej u dzieci 10-12 lat | Kształtowanie techniki strzału do bramki 10-12 lat |  | Kształtowanie percepcji u dzieci 10-12 lat w małych grach |  |
| **18:30 – 20:00** | Udostępnianie boiska | Plyometria i koordynacja u dzieci w wieku 10-12 lat | Kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej u dzieci 13-14 lat | Ćwiczenia kształtujące moc u dzieci 13-14 lat | Indywidualne umiejętności techniczne z piłką w formie rywalizacji 13-14 lat |  |
| **20:00 – 21:30** | Trening piłkarski – młodzież w wieku 18-22 lata |  |  | Trening piłkarski – młodzież w wieku 18-22 lata |  |  |
| **6 h** | **Poniedziałek 29.03** | **Wtorek 30.03** | **Środa 31.03** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** |
| **15:00 – 16:30** | Animacje – wiek przedszkolny | Gry i zabawy budujące relacje w grupie dzieci 10-12 lat | Animacje – wiek przedszkolny |  |  |  |
| **20:00 – 21:30** | Trening piłkarski – młodzież w wieku 18-22 lata |  |  |  |  |  |

Zaplanowano 112 h – zajęcia mogą zostać odwołane z uwagi na warunki atmosferyczne, pandemiczne lub z innych powodów, albo przeniesione na inny termin, mogą też być zorganizowane w terenie lub na innym obiekcie, albo też mogą zostać zorganizowane w formie udziału w zawodach/turniejach.

**Harmonogram godzin na obiekcie „Moje Boisko Orlik – 2012” – Rafał Legierski (marzec 2021 r.)**