

HARMONOGRAM planowanych godzin pracy „Animatora - Moje Boisko - ORLIK 2012” na miesiąc MAJ 2014 roku

Dzień tygodnia	Data		Godziny zajęć		Liczba godzin	Tematyka zajęć
			od	do		
czwartek	1	maj	14,00	20,00	6,00	piłka nożna - małe gry
piątek	2	maj	12,00	20,00	8,00	piłka siatkowa - odbicie sposobem dolnym
sobota	3	maj	10,00	17,00	7,00	piłka koszykowa - kozłowanie piłki w slalomie nietypowym (koło)
niedziela	4	maj	10,00	16,00	6,00	piłka koszykowa - zabawa "turbokozak"
poniedziałek	5	maj				
wtorek	6	maj	15,00	20,00	5,00	gry i zabawy ruchowe z elementami piłki koszykowej
środa	7	maj	15,00	20,00	5,00	zwód nożycowy pojedynczy prawą i lewą nogą
czwartek	8	maj	13,00	20,00	7,00	tenis ziemny - gry pojedyncze
piątek	9	maj	12,00	21,00	9,00	piłka nożna - ćwiczymy stałe fragmenty gry
sobota	10	maj	9,00	16,00	7,00	mini piłka nożna – podania piłki zewnętrzną stroną stopy (lewą i prawą nogą) w m-cu
niedziela	11	maj	10,00	17,00	7,00	piłka siatkowa - zagrywka serwisowa
poniedziałek	12	maj				
wtorek	13	maj	15,00	20,00	5,00	piłka siatkowa - odbicia piłki sposobem górnym w postawie wysokiej w ruchu
środa	14	maj	15,00	20,00	5,00	gry i zabawy biegowe z elementami piłki nożnej
czwartek	15	maj	13,00	20,00	7,00	piłka koszykowa - małe gry
piątek	16	maj				
sobota	17	maj	9,00	16,00	7,00	tenis ziemny – gra singlowa (przepisy gry)
niedziela	18	maj	15,00	20,00	5,00	piłka siatkowa - odbicia piłki sposobem dolnym w postawie wysokiej
poniedziałek	19	maj				
wtorek	20	maj	15,00	20,00	5,00	piłka siatkowa - odbicia piłki sposobem górnym w parach w ruchu
środa	21	maj	15,00	20,00	5,00	atak dwójkowy w pojedynku z bramkarzem
czwartek	22	maj	13,00	20,00	7,00	gry i zabawy z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej
piątek	23	maj	14,00	21,00	7,00	piłka nożna - rozgrywki 3x3, 2x2
sobota	24	maj	9,00	16,00	7,00	gry i zabawy kopne z elementami rywalizacji
niedziela	25	maj	10,00	17,00	7,00	piłka koszykowa - zbiórka piłki z tablicy
poniedziałek	26	maj				
wtorek	27	maj	15,00	20,00	5,00	małe gry: 2x2, 3x3, 4x4
środa	28	maj	15,00	20,00	5,00	piłka nożna - podania piłki w „3” ze zmianą miejsc
czwartek	29	maj				
piątek	30	maj	12,00	21,00	9,00	tenis ziemny - organizujemy mały turniej
sobota	31	maj	9,00	16,00	7,00	gry i zabawy rzutne z elementami rywalizacji („traf w ogon węża” itp.)