

HARMONOGRAM

planowanych godzin pracy na miesiąc **CZERWIEC** 2014 roku

Dzień tygodnia	Data	Godziny		Liczba godzin	Tematyka zajęć
		od	do		
niedziela	1 czerwiec			0,00	
poniedziałek	2 czerwiec			0,00	
wtorek	3 czerwiec	13,00	18,00	5,00	Piłka koszykowa - kozłowanie piłki ze zmianą kierunku
środa	4 czerwiec	15,00	20,00	5,00	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej.
czwartek	5 czerwiec	13,00	20,00	7,00	Turbo Orlik. Test - piłka nożna
piątek	6 czerwiec			0,00	
sobota	7 czerwiec	9,00	16,00	7,00	Piłka nożna - zwód nożycowy podwójny.
niedziela	8 czerwiec	10,00	17,00	7,00	Piłka siatkowa. Rozgrywki
poniedziałek	9 czerwiec			0,00	
wtorek	10 czerwiec	13,00	18,00	5,00	Mini piłka nożna - podania piłki zewnętrzną stroną stopy (lewą i prawą nogą) w ruchu.
środa	11 czerwiec	15,00	20,00	5,00	Piłka siatkowa - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej w ruchu.
czwartek	12 czerwiec	13,00	21,00	8,00	Turbo Orlik. Test - koszykówka
piątek	13 czerwiec	12,00	21,00	9,00	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej i koszykówki
sobota	14 czerwiec	9,00	16,00	7,00	Gry i zabawy biegowe z elementami piłki nożnej.
niedziela	15 czerwiec	15,00	20,00	5,00	Piłka siatkowa - odbicia piłki sposobem górnym w postawie wysokiej w ruchu.
poniedziałek	16 czerwiec	15,30	18,30	3,00	Tenis ziemny. Ćwiczenia odbić w formie uproszczonej
wtorek	17 czerwiec	13,00	18,00	5,00	Tenis ziemny – gra deblowa (przepisy gry).
środa	18 czerwiec	14,00	20,00	6,00	Piłka siatkowa - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej.
czwartek	19 czerwiec	13,00	20,00	7,00	Turbo Orlik. Test - siatkówka
piątek	20 czerwiec	12,00	21,00	9,00	Orlik Strong Man. Zabawy wytrzymałościowe
sobota	21 czerwiec	9,00	16,00	7,00	Piłka nożna - atak dwójkowy w pojedynku z bramkarzem.
niedziela	22 czerwiec	10,00	17,00	7,00	Piłka koszykowa. Małe gry
poniedziałek	23 czerwiec			0,00	
wtorek	24 czerwiec	13,00	18,00	5,00	Gry i zabawy kopne z elementami rywalizacji.
środa	25 czerwiec	14,00	20,00	6,00	Piłka nożna - podania piłki w trójkach w biegu.
czwartek	26 czerwiec	13,00	21,00	8,00	Piłka nożna. Małe gry
piątek	27 czerwiec	12,00	21,00	9,00	Gry i zabawy ruchowe
sobota	28 czerwiec	9,00	16,00	7,00	Piłka nożna - podania piłki w „3” ze zmianą miejsc.
niedziela	29 czerwiec	15,00	20,00	5,00	Gry i zabawy rzutne z elementami rywalizacji („traf w ogon węża” itp.).
poniedziałek	30 czerwiec	14,00	20,00	6,00	Tenis ziemny. Organizujemy mały turniej w formie uproszczonej
RAZEM				160,00	