

## HARMONOGRAM planowanych godzin pracy na miesiąc **LIPIEC** 2014 roku

Dzień tygodnia	Data		Godziny		Liczba godzin	Tematyka zajęć
			od	do		
wtorek	1	lipiec	9,00	14,00	5,00	Podania piłki prawą i lewą nogą w parach w biegu.
środa	2	lipiec	16,00	21,00	5,00	Kozłowanie piłki w slalomie nietypowym.
czwartek	3	lipiec	9,00	14,00	5,00	Tenis ziemny - gra deblowa (przepisy gry).
piątek	4	lipiec	16,00	21,00	5,00	Gry i zabawy biegowe z elementami piłki nożnej.
sobota	5	lipiec	16,00	21,00	5,00	Gry i zabawy z elementami piłki koszykowej.
niedziela	6	lipiec	16,00	21,00	5,00	Gry i zabawy rzutne z elementami rywalizacji.
poniedziałek	7	lipiec	16,00	21,00	5,00	Piłka siatkowa - odbicia piłki sposobem górnym w postawie wysokiej.
wtorek	8	lipiec	9,00	14,00	5,00	Piłka nożna - doskonalenie zwodu nożycowego.
środa	9	lipiec	16,00	21,00	5,00	Mini piłka nożna – podania piłki wewnętrzną stroną stopy (lewą i prawą nogą) w ruchu.
czwartek	10	lipiec	9,00	14,00	5,00	Piłka koszykowa gra trójek („triobasket”).
piątek	11	lipiec	16,00	21,00	5,00	Gry i zabawy rzutne z elementami rywalizacji.
sobota	12	lipiec	16,00	21,00	5,00	Piłka siatkowa - odbicia piłki sposobem górnym w postawie wysokiej.
niedziela	13	lipiec	16,00	21,00	5,00	Piłka siatkowa - gra trójek siatkarskich.
poniedziałek	14	lipiec	16,00	21,00	5,00	Piłka nożna – małe gry: 2x2, 3x3, 4x4.
wtorek	15	lipiec	9,00	14,00	5,00	Gry i zabawy kopne z elementami rywalizacji.
środa	16	lipiec	16,00	21,00	5,00	Piłka nożna – strzał na bramkę po podaniu ze skrzydła.
czwartek	17	lipiec	15,00	21,00	6,00	Testy i zabawy sprawnościowe
piątek	18	lipiec	15,00	21,00	6,00	Piłka koszykowa. Zabawa "turbokozak"
sobota	19	lipiec	14,00	20,00	6,00	Tenis ziemny - gry pojedyncze
niedziela	20	lipiec	13,00	18,00	5,00	Piłka siatkowa - rozgrywki
poniedziałek	21	lipiec	15,00	20,00	5,00	Piłka siatkowa. Turbokozak - test.
wtorek	22	lipiec	15,00	20,00	5,00	Piłka nożna. Ćwiczymy stałe fragmenty gry.
środa	23	lipiec	15,00	20,00	5,00	Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej, koszykowej i nożnej.
czwartek	24	lipiec	15,00	20,00	5,00	Piłka siatkowa. Rozgrywki dwójek.
piątek	25	lipiec	15,00	21,00	6,00	Piłka nożna. Małe gry.
sobota	26	lipiec	14,00	20,00	6,00	Piłka koszykowa. Małe gry.
niedziela	27	lipiec	13,00	18,00	5,00	Tenis ziemny. Turniej.
poniedziałek	28	lipiec	15,00	20,00	5,00	Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej.
wtorek	29	lipiec	15,00	20,00	5,00	Piłka nożna. Rozgrywki 3/3, 2/2.
środa	30	lipiec	15,00	20,00	5,00	Piłka koszykowa. Małe gry.
czwartek	31	lipiec	15,00	20,00	5,00	Piłka nożna. Turbokozak.
<b>RAZEM</b>					<b>160,00</b>	