

HARMONOGRAM

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

Dzień tygodnia	Data		Godziny		Liczba godzin	Tematyka zajęć
			od	do		
piątek	1	sierpień	14,00	21,00	7,00	Siatkówka - rozgrywki
sobota	2	sierpień	9,00	14,00	5,00	Piłka nożna - ćwiczymy dośrodkowania
niedziela	3	sierpień				
poniedziałek	4	sierpień	13,00	21,00	8,00	Siatkówka - rozgrywki 2x2, 3x3, 5x5
wtorek	5	sierpień	13,00	21,00	8,00	Piłka nożna - małe gry
środa	6	sierpień	13,00	21,00	8,00	Koszykówka - rozgrywki 2x2, 3x3, 5x5
czwartek	7	sierpień	12,00	21,00	9,00	Tenis ziemny - rozgrywki
piątek	8	sierpień	10,00	16,00	6,00	Testy i zabawy zwinnościowe
sobota	9	sierpień	16,00	21,00	5,00	Mini piłka nożna – gry i zabawy kopne („kolorowe bramki”)
niedziela	10	sierpień	16,00	21,00	5,00	Piłka koszykowa gra trójek („triobasket”)
poniedziałek	11	sierpień	16,00	21,00	5,00	Gry i zabawy rzutne z elementami rywalizacji („dwa ognie”)
wtorek	12	sierpień	9,00	14,00	5,00	Siatkówka - odbicia piłki sposobem górnym w postawie wysokiej
środa	13	sierpień	16,00	21,00	5,00	Siatkówka - gra trójek siatkarskich
czwartek	14	sierpień	9,00	14,00	5,00	Piłka nożna - małe gry: 2x2, 3x3, 4x4
piątek	15	sierpień	16,00	21,00	5,00	Gry i zabawy kopne z elementami rywalizacji
sobota	16	sierpień	16,00	21,00	5,00	Piłka nożna - atak szybki (skcent długie pierwsze podanie)
niedziela	17	sierpień	16,00	21,00	5,00	Piłka nożna - małe gry: 3x3
poniedziałek	18	sierpień	16,00	21,00	5,00	Siatkówka - gra właściwa (przepisy gry)
wtorek	19	sierpień	9,00	14,00	5,00	Piłka ręczna - gry i zabawy rzutne z elementami rywalizacji ("traf w ogon węża")
środa	20	sierpień	16,00	21,00	5,00	Koszykówka - rzut piłki do kodza z biegu (rzut z "dwutaktu")
czwartek	21	sierpień	9,00	14,00	5,00	Minipiłka nożna - doskonalenie podań, gra w "Dziadka"
piątek	22	sierpień	16,00	21,00	5,00	Gry i zabawy ruchowe („palant rzućany”)
sobota	23	sierpień	16,00	21,00	5,00	Piłka nożna - gra na 4 bramki
niedziela	24	sierpień	16,00	21,00	5,00	Tenis ziemny - gra deblowa (przepisy gry)
poniedziałek	25	sierpień	13,00	20,00	7,00	Piłka nożna - gra właściwa
wtorek	26	sierpień	13,00	20,00	7,00	Koszykówka - małe gry
środa	27	sierpień	13,00	18,00	5,00	Tenis ziemny - turniej
czwartek	28	sierpień	13,00	18,00	5,00	Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej i siatkowej.
piątek	29	sierpień	12,00	17,00	5,00	Piłka nożna - rozgrywki 3x3, 2x2
sobota	30	sierpień				
niedziela	31	sierpień				
RAZEM					160,00	