



## HARMONOGRAM ZAJĘĆ na boisku "Orlik 2012" we Wrześnicy

**PAŹDZIERNIK 2015**

Data	Dzień tygodnia	Godziny zajęć		Liczba godzin	Tematyka zajęć
		od	do		
1 październik	czwartek	15:30	20:00	04:30	Gry i zabawy zwinnościowe
2 październik	piątek	14:00	21:00	07:00	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej
3 październik	sobota	14:00	19:00	05:00	Piłka nożna - małe gry 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4
4 październik	niedziela	11:00	19:00	08:00	Koszykówka - gry i zabawy kształtujące celność rzutów
5 październik	poniedziałek	14:00	20:00	06:00	Piłka ręczna - gry i zabawy doskonalące podanie i chwyt
6 październik	wtorek	13:00	18:00	05:00	Tenis ziemny - gra singlowa
7 październik	środa	15:30	20:00	04:30	Tenis ziemny - rzucanki
8 październik	czwartek	15:30	20:00	04:30	Siatkówka - odbicia piłki oburącz górne i dolne
9 październik	piątek	14:00	21:00	07:00	Siatkówka - odbicia piłki sposobem górnym w postawie wysokiej
10 październik	sobota				
11 październik	niedziela	14:00	19:00	05:00	Speedbal - gra "super solo"
12 październik	poniedziałek	14:00	20:00	06:00	Piłka nożna - gra właściwa
13 październik	wtorek	13:00	18:00	05:00	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej
14 październik	środa	15:30	20:00	04:30	Piłka nożna - małe gry
15 październik	czwartek	15:30	20:00	04:30	Turbo Orlik - rest - siatkówka
16 październik	piątek	14:00	21:00	07:00	Koszykówka - kozłowanie piłki w słomie nietypowym
17 październik	sobota	14:00	19:00	05:00	Gry i zabawy rzutne z elementami rywalizacji
18 październik	niedziela	11:00	18:30	07:30	Koszykówka - gra 2 x 2
19 październik	poniedziałek	14:00	20:00	06:00	Piłka nożna - Turbokozak
20 październik	wtorek	13:00	18:00	05:00	Tenis ziemny - gry mieszane
21 październik	środa	15:30	20:00	04:30	Tenis ziemny - gry mieszane
22 październik	czwartek	15:30	20:00	04:30	Koszykówka - małe gry
23 październik	piątek	14:00	21:00	07:00	Koszykówka - małe gry
24 październik	sobota	14:00	19:00	05:00	Piłka nożna - gra właściwa
25 październik	niedziela				
26 październik	poniedziałek	14:00	20:00	06:00	Gry i zabawy z piłką nożną
27 październik	wtorek	13:00	18:00	05:00	Piłka nożna - strzał na bramkę prawą i lewą nogą w biegu
28 październik	środa	15:30	20:00	04:30	Tenis ziemny - mini gra na małych boiskach
29 październik	czwartek	15:30	20:00	04:30	Siatkówka - odbicia piłki oburącz górne
30 październik	piątek	14:00	21:00	07:00	Piłka nożna - doskonalenia zwodów podwójnych
31 październik	sobota	14:00	19:00	05:00	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki koszykowej

**RAZEM 160:00:00**

Stanisław Bryndał  
Gerard Kucharski