



## HARMONOGRAM ZAJĘĆ na boisku "Orlik 2012" we Wrześnicy **LISTOPAD 2015**

Data	Dzień tygodnia	Godziny zajęć		Liczba godzin	Tematyka zajęć
		od	do		
1 listopad	niedziela				
2 listopad	poniedziałek	14:00	20:00	06:00	Koszykówka - gry i zabawy
3 listopad	wtorek	13:00	18:00	05:00	Piłka nożna - małe gry: 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3
4 listopad	środa	15:30	20:00	04:30	Piłka nożna - małe gry
5 listopad	czwartek	15:30	20:00	04:30	Tenis ziemny - gry pojedyncze
6 listopad	piątek	13:00	21:00	08:00	Tenis ziemny - gra singlowa
7 listopad	sobota	12:00	20:00	08:00	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej
8 listopad	niedziela	10:00	18:00	08:00	Piłka nożna - gra 3 x 3
9 listopad	poniedziałek	14:00	20:00	06:00	Koszykówka - różne sposoby miniecia
10 listopad	wtorek	13:00	18:00	05:00	Koszykówka - triobasket - gra 3 x 3 - zasady gry
11 listopad	środa	15:30	20:00	04:30	Gry i zabawy z piłką
12 listopad	czwartek	15:30	20:00	04:30	Piłka nożna - małe gry
13 listopad	piątek	13:00	21:00	08:00	Gry i zabawy rzutne z elementami piłki ręcznej
14 listopad	sobota	12:00	20:00	08:00	Speedball - gra super solo
15 listopad	niedziela	12:00	18:00	06:00	Koszykówka - kozłowania piłki w slalomie nietypowym
16 listopad	poniedziałek	14:00	20:00	06:00	Piłka nożna - gry i zabawy
17 listopad	wtorek	13:00	18:00	05:00	Gry i zabawy rzutne z elementami rywalizacji
18 listopad	środa	15:30	20:00	04:30	Piłka ręczna - gra 5-10 podań
19 listopad	czwartek	15:30	20:00	04:30	Tenis ziemny - rozgrywki
20 listopad	piątek	13:00	21:00	08:00	Tenis ziemny - gry mieszane
21 listopad	sobota	12:00	20:00	08:00	Koszykówka - rzut prawą i lewą ręką z miejsca
22 listopad	niedziela	12:00	18:00	06:00	Piłka Nożna - doskonalenie techniki piłki nożnej w grach i zabawach
23 listopad	poniedziałek	14:00	20:00	06:00	Koszykówka - małe gry
24 listopad	wtorek	13:00	18:00	05:00	Piłka nożna - gra właściwa
25 listopad	środa	15:30	20:00	04:30	Piłka nożna - gra właściwa
26 listopad	czwartek	15:30	20:00	04:30	Gry i zabawy z piłką nożną i koszykową
27 listopad	piątek	13:00	21:00	08:00	Piłka nożna - prowadzenie piłki prawą i lewą nogą w slalomie nietypowym
28 listopad	sobota	10:00	19:00	09:00	Gry i zabawy bieżne z elementami piłki nożnej
29 listopad	niedziela	12:00	18:00	06:00	Koszykówka - gra 1 x 1, 2 x 2
30 listopad	poniedziałek	14:00	20:00	06:00	Piłka nożna i koszykówka - testy sprawności
<b>RAZEM</b>				<b>177:00:00</b>	

Stanisław Bryndal  
Gerard Kucharski