



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

**sierpień 2016 roku**

Data	Dzień tygodnia	Godziny zajęć		Liczba godzin	Tematyka zajęć	Animador
		od	do			
1 sierpień	poniedziałek	08:00	14:00	06:00	Gry i zabawy ruchowe.	SB
2 sierpień	wtorek	14:00	21:00	07:00	Piłka nożna - małe gry: 2x2	SB
3 sierpień	środa	08:00	15:00	07:00	koszykówka - rzuty piłki z różnych odległości do celu prawą i lewą ręką z miejsca	SB
4 sierpień	czwartek	14:00	21:00	07:00	Tenis U 10 - gra singlowa	SB
5 sierpień	piątek	08:00	15:00	07:00	Piłka nożna - małe gry: 3x3	SB
6 sierpień	sobota	15:00	21:00	06:00	Siatkówka - doskonalenie odbić piłki w postawie wysokiej (sposobem górnym i dolnym)	SB
7 sierpień	niedziela					
8 sierpień	poniedziałek	08:00	14:00	06:00	Koszykówka - gry i zabawy z kozłowaniem piłki i rzutem do kosza	SB
9 sierpień	wtorek	13:00	21:00	08:00	Gry i zabawy bieżne.	SB
10 sierpień	środa	08:00	15:00	07:00	Siatkówka - odbicia piłki sposobem górnym w parach w ruchu	SB
11 sierpień	czwartek	13:00	21:00	08:00	Gry i zabawy rzutne	SB
12 sierpień	piątek	08:00	14:00	06:00	Tenis ziemny - gra singlowa, gra deblowa	SB
13 sierpień	sobota	15:00	20:00	05:00	Piłka nożna - gry i zabawy kopne	SB
14 sierpień	niedziela					
15 sierpień	poniedziałek					
16 sierpień	wtorek	09:00	15:00	06:00	Gry i zabawy zwinnościowe, testy sprawności	GK
17 sierpień	środa	15:00	21:00	06:00	Piłka nożna - rozgrywki 3x3, 2x2	GK
18 sierpień	czwartek	09:00	16:00	07:00	Koszykówka - doskonalimy kozłowanie w miejscu i w biegu	GK
19 sierpień	piątek	15:00	21:00	06:00	Piłka ręczna. Gra 10 podań. Zabawy lekkoatletyczne.	GK
20 sierpień	sobota	10:00	21:00	11:00	Piłka nożna. Slalomy i zwody. Tenis ziemny. Rozgrywki.	GK
21 sierpień	niedziela					
22 sierpień	poniedziałek	16:00	21:00	05:00	Tenis ziemny. Gry pojedyncze. Speedball - gra solo	GK
23 sierpień	wtorek	09:00	14:00	05:00	Gra boule piłkarskie. Speedball. Tenis ziemny gry deblowe.	GK
24 sierpień	środa	16:00	21:00	05:00	Ringo. Palant Rzucany. Boule piłkarskie.	GK
25 sierpień	czwartek	09:00	15:00	06:00	Tenis ziemny u10. Rzucanki. Gry i zabawy tenisowe.	GK
26 sierpień	piątek	15:00	21:00	06:00	Tenis ziemny. Gry pojedyncze.	GK
27 sierpień	sobota	10:00	14:00	04:00	Piłka koszykowa. Małe gry. Tenis u10.	GK
28 sierpień	niedziela					
29 sierpień	poniedziałek	14:00	21:00	07:00	Piłka koszykowa . Rozgrywki 3/3.	GK
30 sierpień	wtorek	14:00	20:00	06:00	Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej i siatkowej.	GK
31 sierpień	środa					
<b>RAZEM</b>				<b>160:00:00</b>		