



HARMONOGRAM ZAJĘĆ na boisku "Orlik 2012" we Wrześnicy

grudzień 2016 roku

Data	Dzień tygodnia	Godziny zajęć		Liczba godzin	Tematyka zajęć	Animator
		od	do			
1 grudzień	czwartek					
2 grudzień	piątek					
3 grudzień	sobota					
4 grudzień	niedziela	12:00	17:00	05:00	piłka ręczna - gra 10 podań; piłka nożna - gra właściwa; siatkówka - rzucanka siatkarska	GK
5 grudzień	poniedziałek	15:00	20:00	05:00	piłka nożna - gra 2x2, 3x3; lekkoatletyka - testy sprawności	GK
6 grudzień	wtorek	12:00	21:00	09:00	piłka nożna - wprawki techniczne	SB
7 grudzień	środa	12:00	21:00	09:00	koszykówka - rzut piłki do kosza w biegu	SB
8 grudzień	czwartek	14:00	20:00	06:00	koszykówka - doskonalimy kozłowanie w miejscu i w biegu; siatkówka - gry i zabawy	GK
9 grudzień	piątek	17:00	21:00	04:00	tenis stołowy - doskonalenie serwisu	SB
10 grudzień	sobota	09:00	15:00	06:00	gry i zabawy zwinnościowe, testy sprawności	GK
		15:00	21:00	06:00	gry i zabawy ruchowe z rywalizacją	SB
11 grudzień	niedziela	10:00	17:00	07:00	piłka nożna - slalomy i zwody; koszykówka - gra właściwa	GK
12 grudzień	poniedziałek	15:00	20:00	05:00	piłka nożna - rozgrywki 3x3, 2x2	GK
13 grudzień	wtorek	13:00	21:00	08:00	siatkówka - odbicia oburącz górne, dolne	SB
14 grudzień	środa	13:00	21:00	08:00	piłka nożna - doskonalenie zwodów w pojedynkach 1x1	SB
15 grudzień	czwartek	14:00	20:00	06:00	lekkoatletyka - gry i zabawy zwinnościowe i szybkościowe; piłka nożna - gra 3x3	GK
16 grudzień	piątek	17:00	21:00	04:00	tenis stołowy - gra singlowa	SB
17 grudzień	sobota	15:00	21:00	06:00	gry i zabawy z rywalizacją	SB
18 grudzień	niedziela	10:00	17:00	07:00	siatkówka - doskonalenie odbić; piłka ręczna - dra do 10 podań	GK
19 grudzień	poniedziałek	15:00	20:00	05:00	gry i zabawy według własnych pomysłów, małe turnieje, tenis stołowy	GK
20 grudzień	wtorek	13:00	21:00	08:00	piłka ręczna - rzut piłki z wysokości	SB
21 grudzień	środa	13:00	21:00	08:00	gry i zabawy z elementami gier sportowych	SB
22 grudzień	czwartek	14:00	20:00	06:00	tenis stołowy - gry pojedyncze; ringo	GK
23 grudzień	piątek	17:00	21:00	04:00	piłka nożna - małe gry: 2x2, 3x3	SB
24 grudzień	sobota					
25 grudzień	niedziela					
26 grudzień	poniedziałek					
27 grudzień	wtorek	10:00	18:00	08:00	koszykówka - małe gry	GK
28 grudzień	środa	15:00	21:00	06:00	gry i zabawy z elementami rywalizacji	SB
29 grudzień	czwartek	10:00	17:00	07:00	piłka nożna - małe gry; zbijak; tenis ziemny	GK
30 grudzień	piątek	09:00	16:00	07:00	Turniej tenisa stołowego	GK
31 grudzień	sobota					
RAZEM				160:00:00		