

Dominik Glica
„Orlik”, ul. Działkowiczów, 42-242 Rędziny

HARMONOGRAM
planowanych godzin pracy animatora „Moje Boisko ORLIK 2012”
na miesiąc KWIECIEŃ

I tydzień	Dzień tygodnia	Data	liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
	poniedziałek	-	-	-	-
	wtorek	-	-	-	-
	środa	-	-	-	-
	czwartek	01.04.2010	-	14.00-22.00	Turniej w piłkę nożną -PN
	piątek	02.04.2010	-	14.00-22.00	Ćw. Lekkoatletyczne promujące zdrowie -LA

II tydzień	Dzień tygodnia	Data	liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
	poniedziałek	-	-	-	-
	wtorek	06.04.2010	-	14.00-22.00	Doskonalenie chwytów i podań -PK
	środa	07.04.2010	-	14.00-22.00	Kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku -PK
	czwartek	08.04.2010	-	15.00-22.00	Doskonalenie umiejętności koszykarskich na obwodzie stacyjnym -PK
	piątek	09.04.2010	-	15.00-22.00	Nauczanie i doskonalenie rzutu z biegu -PK

III tydzień	Dzień tygodnia	Data	liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
	poniedziałek	12.04.2010	-	14.00-22.00	Próby szybkości biegowej -LA
	wtorek	13.04.2010	-	14.00-22.00	Próby mocy-LA
	środa	14.04.2010	-	14.00-22.00	Próby wytrzymałości dla dzieci-LA
	czwartek	15.04.2010	-	15.00-22.00	Test Coopera-LA
	piątek	16.03.2010	-	15.00-22.00	Skok w dal techniką piersiową -LA

IV tydzień	Dzień tygodnia	Data	liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
	poniedziałek	19.04.2020	-	14.00-22.00	Gry i zabawy w nauczaniu podstawowych elementów techniki (poruszanie się) -PR
	wtorek	20.04.2010	-	14.00-22.00	Gry i zabawy w nauczaniu podstawowych elementów techniki(kozłowanie)-PR
	środa	21.04.2010	-	14.00-22.00	Gry i zabawy w nauczaniu podstawowych elementów techniki(chwyty i podania)-PR
	czwartek	22.04.2010	-	15.00-22.00	Doskonalenie elem. Tech.-PR
	piątek	23.04.2010	-	15.00-22.00	Turniej-PR

V tydzień	Dzień tygodnia	Data	liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
	poniedziałek	26.04.2020	-	14.00-22.00	Zagrywki sposobem górnym z pola zagrywki na pole przeciwnika-.P S
	wtorek	27.04.2010	-	14.00-22.00	Wystawianie piłki,plasowanie piłki doskonalenie odbić sposobem dolnym.-PS
	środa	28.04.2010	-	14.00-22.00	Nauka zbiccia piłki po prostej i przekątnej.-PS
	czwartek	29.04.2010	-	15.00-22.00	Nauka uderzenia wewnętrzną częścią stopy. Doskonalenie przyjęć i podań.-PN
	piątek	30.04.2010	-	15.00-22.00	Nauka prowadzenia i doskonalenie podań wewnętrzną częścią stopy.-PN

PN- piłka nożna
PS- piłka siatkowa
PK- piłka koszykowa
LA- lekka atletyka
PR – piłka ręczna