

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

II tydzień	Dzień tygodnia	Data	liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
	poniedziałek	08.03.2010	7	13.00-20.00	Starty w LA – nauczanie. Nauka kroku biegowego- LA.
	wtorek	09.03.2010	7	13.00-20.00	Doskonalenie startów –LA. Doskonalenie kroku biegowego- LA.
	środa	10.03.2010	7	13.00-20.00	Biegi. Doskonalenie wytrzymałości biegowej-LA.
	czwartek	11.03.2010	7	13.00-20.00	Nauka i doskonalenie przekazywania pałeczki sztafetowej.- LA.
	piątek	12.03.2010	7	13.00-20.00	Sztafety w drużynach-LA.

III tydzień	Dzień tygodnia	Data	liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
	poniedziałek	15.03.2010	7	13.00-20.00	Nauka i doskonalenie podań i chwytów -PK. Nauka i doskonalenie kozłowania - PK.
	wtorek	16.03.2010	7	13.00-20.00	Nauka i doskonalenie rzutu do kosza -PK.

	środa	17.03.2010	7	13.00-20.00	Nauczanie i doskonalenie dwutaktu z prawej i lewej strony -PK.
	czwartek	18.03.2010	7	13.00-20.00	Nauka i doskonalenie obrotu na jednej nodze (pivot)-PK.
	piątek	19.03.2010	7	13.00-20.00	Doskonalenie poznanych elementów w grze (turniej drużyn) -PK.

IV tydzień	Dzień tygodnia	Data	liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
	poniedziałek	22.03.2020	7	13.00-20.00	Nauczanie i doskonalenie postawy siatkarskiej-PS.
	wtorek	23.03.2010	7	13.00-20.00	Nauczanie i doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym-PS.
	środa	24.03.2010	7	13.00-20.00	Nauczanie i doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym-PS.
	czwartek	25.03.2010	7	13.00-20.00	Nauczanie i doskonalenie sposobu poruszania się po boisku-PS.
	piątek	26.03.2010	7	13.00-20.00	Nauczanie i doskonalenie zagrywki dolnej. Gry w drużynach-PS.

v tydzień	Dzień tygodnia	Data	liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
	poniedziałek	29.03.2010	7	13.00-20.00	Nauczanie i doskonalenie zagrywki górnej-PS.

	wtorek	30.03.2010	7	13.00-20.00	Nauczanie i doskonalenie zbiecia tenisowego-PS.
	środa	31.03.2010	<u>6</u>	<u>14.00-20.00</u>	Turniej drużyn-PS.

PN- piłka nożna

PS- piłka siatkowa

PK- piłka koszykowa

LA- lekka atletyka