

HARMONOGRAM

planowanych godzin pracy animatora – mgr PIOTRA ZAJĄCA w ramach projektu
„Moje Boisko ORLIK 2012”

LIPIEC – 2011

	Dzień tygodnia	Data	Liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
I Tydzień	Piątek	1.07.2011	5,5	16.00-17.00	Gry i zabawy (r. 2003-2002) Najmłodszy Zabawy oswojające z piłką do koszykówki
				17.00-18.30	Koszykówka (Gimnazjum dziewczęta) Szybki atak z po stracie przeciwnika
				18.30-20.00	Piłka siatkowa „Dorośli grają” Doskonalenie zagrywki z wyskoku, gra
				20.00-21.30	Piłka nożna „Oldboje”
	Sobota	2.07.2011	4,5	17.00-21.30	Różne formy współzawodnictwa sportowego oraz turnieje
	Niedziela	3.07.2011	3	16.00-19.00	Rodzinny sport i rekreacja

	Dzień tygodnia	Data	Liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
II Tydzień	Poniedziałek	4.07.2011	6	15.30-17.00	Szkółka piłkarska (r. 2001-2000) Fragmenty gry 2:1, doskonalenie podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy.
				17.00-18.30	Szkółka piłkarska (r. 1999-1998) Gra w trójkącie z aktywnym obrońcą, rzuty wolne, gra szkolna
				18.30-20.00	Młodzież ponadgimnazjalna Kształtowanie indywidualnej techniki piłki nożnej
				20.00-21.30	Tenis ziemny – nauczanie gry parami „debel”
	Wtorek	5.07.2011	5,5	16.00-17.00	Szkółka piłkarska (r. 2003-2002) Najmłodszy Kształtowanie szybkości poprzez zabawy
				17.00-18.30	Szkółka piłkarska (r. 2001-1998) Dziewczęta Doskonalenie określonych umiejętności w zakresie techniki
				18.30-20.00	Piłka nożna – Łękawica/Pogórska Wola
				20.00-21.30	Piłka nożna - „OSP” Szywna
	Środa	6.07.2011	5,5	16.00-17.00	Piłka siatkowa (Gimnazjum chłopcy) Nauczanie ataku ze środka, gra właściwa
				17.00-18.30	Piłka siatkowa (Gimnazjum dziewczęta) Nauczanie wystawiania piłki do ataku ze środka boiska
				18.30-21.30	Tenis ziemny – doskonalenie podania, gra
	Czwartek	7.07.2011	6	15.30-17.00	Szkółka piłkarska (r. 2001-2000) Doskonalenie strzałów do bramki po zwodzie lub dryblingu
				17.00-18.30	Szkółka piłkarska (r. 1999-1998) Nauczanie gry ciałem
				18.30-20.00	Piłka nożna (Gimnazjum chłopcy) Gra kombinacyjna przed polem karnym – inwencja twórcza
				20.00-21.30	KSMZ Piłka siatkowa – Mini turniej – zespoły mieszane dzieci z dorosłymi
	Piątek	8.07.2011	5,5	16.00-17.00	Gry i zabawy (r. 2003-2002) Najmłodszy „Zapamiętaj swoją parę!” Zabawa orientacyjno - porządkowa, „ Wyścig rzędów na jednej nodze”
				17.00-18.30	Koszykówka (Gimnazjum dziewczęta) Doskonalenie chwytów i podań, gra szkolna
				18.30-20.00	Piłka siatkowa „Dorośli grają” Kształtowanie umiejętności technicznych
				20.00-21.30	Piłka nożna „Oldboje”
	Sobota	9.07.2011	9,5	12.00- 21.30	Różne formy współzawodnictwa sportowego oraz turnieje
Niedziela	10.07.2011	2,5	16.30- 19.00	Rodzinny sport i rekreacja	

	Dzień tygodnia	Data	Liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
III Tydzień	Poniedziałek	11.07.2011	6	15.30-17.00	Szkółka piłkarska (r. 2001-2000) Nauczanie prowadzenia piłki, gra właściwa
				17.00-18.30	Szkółka piłkarska (r. 1999-1998) Doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy, przyjęcia podeszwą
				18.30-20.00	Młodzież ponadgimnazjalna Piłka nożna – nauczanie obrony „strefą”
				20.00-21.30	Tenis ziemny – doskonalenie zagrania piłki forhand-em
	Wtorek	12.07.2011	5,5	16.00-17.00	Szkółka piłkarska (r. 2003-2002) Najmłodszy Strzał do bramki w biegu z powietrza i z podłoża, gra
				17.00-18.30	Szkółka piłkarska (r. 2001-1998) Dziewczęta Wrzut: pokaz prawidłowego wykonania, objaśnienie, podanie dokładnych przepisów, gra
				18.30-20.00	Piłka nożna – Łękawica/Pogórska Wola
				20.00-21.30	Piłka nożna - „OSP” Szywnwałd
	Środa	13.07.2011	5,5	16.00-17.00	Piłka siatkowa (Gimnazjum chłopcy) Znaczenie szybkości podczas zachowań obronnych, gra właściwa
				17.00-18.30	Piłka siatkowa (Gimnazjum dziewczęta) Nauczanie asekuracji w grze obronnej
				18.30-21.30	Tenis ziemny – Zasady poruszania się po korcie,
	Czwartek	14.07.2011	6	15.30-17.00	Szkółka piłkarska (r. 2001-2000) Nauczanie zachowania się napastników w liczebnej przewadze, gra szkolna
				17.00-18.30	Szkółka piłkarska (r. 1999-1998) Podania piłki w trójkach poruszając się wzdłuż boiska
				18.30-20.00	Piłka nożna (Gimnazjum chłopcy) Strzały na bramkę w ustawieniu 2:1, gra
				20.00-21.30	KSMZ Piłka siatkowa – doskonalenie przyjęcia piłki, gra właściwa
	Piątek	15.07.2011	5,5	16.00-17.00	Gry i zabawy (r. 2003-2002) Najmłodszy „Wiewiórki w dziuplach” zabawa bieżna, „Nie deptaj grządek” zabawa z elementami równowagi
				17.00-18.30	Koszykówka (Gimnazjum dziewczęta) Doskonalenie kozłowania piłki prawą i lewą ręką
				18.30-20.00	Grupa młodzieżowa Piłka nożna – Kształtowanie wytrzymałości specjalnej piłkarza
				20.00-21.30	Piłka nożna „Oldboje”
	Sobota	16.07.2011	4,5	17.00- 21.30	Różne formy współzawodnictwa sportowego oraz turnieje
	Niedziela	17.07.2011	2,5	16.30- 19.00	Rodzinny sport i rekreacja

	Dzień tygodnia	Data	Liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
IV Tydzień	Poniedziałek	18.07.2011	6	15.30-17.00	Szkółka piłkarska (r. 2001-2000) Nauczanie zwodów przy uderzeniu piłki , gra szkolna
				17.00-18.30	Szkółka piłkarska (r. 1999-1998) Nauczanie odbierania piłki przez wyprzedzenie, gra właściwa
				18.30-20.00	Młodzież ponadgimnazjalna Piłka nożna – Gra z obroną kombinowaną
				20.00-21.30	Tenis ziemny – doskonalenie gry
	Wtorek	19.07.2011	5,5	16.00-17.00	Szkółka piłkarska (r. 2003-2002) Najmłodszy Nauczanie uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem, żonglerka, gra szkolna
				17.00-18.30	Szkółka piłkarska (r. 2001-1998) Dziewczęta Nauczanie uderzenia piłki bez przyjęcia - sytuacyjne
				18.30-20.00	Piłka nożna – Łękawica/Pogórska Wola
				20.00-21.30	Piłka nożna - „OSP” Szywna
				16.00-17.00	Piłka siatkowa (Gimnazjum chłopcy) Kształtowanie zdolności koordynacyjnych w grze
	Środa	20.07.2011	5,5	17.00-18.30	Piłka siatkowa (Gimnazjum dziewczęta) Doskonalenie zagrywki sposobem górnym, gra
				18.30-21.30	Tenis ziemny – Gra uproszczona
				15.30-17.00	Szkółka piłkarska (r. 2001-2000) Prowadzenie piłki w różnych kierunkach, gra szkolna
	Czwartek	21.07.2011	6	17.00-18.30	Szkółka piłkarska (r. 1999-1998) Zabawa: „kto trafi”, fragmenty gry w sytuacji 4:4 gra właściwa
				18.30-20.00	Piłka nożna (Gimnazjum chłopcy) Taktyka – ustawienie zawodników w różnych stylach gry
				20.00-21.30	KSMZ Piłka siatkowa – Postawa siatkarska, poruszanie się po boisku, gra
				16.00-17.00	Gry i zabawy (r. 2003-2002) Najmłodszy „Lawina” zabawa bieżna, „Kulawy lisek” Zabawa ruchowa z elementami czworakowania
	Piątek	22.07.2011	5,5	17.00-18.30	Koszykówka (Gimnazjum dziewczęta) Rzuty do kosza z półdystansu, rzuty osobiste, gra
				18.30-20.00	Piłka siatkowa „Dorośli grają” Rekreacyjna gra w piłkę siatkową
				20.00-21.30	Piłka nożna „Oldboje”
				17.00- 21.30	Różne formy współzawodnictwa sportowego oraz turnieje
Sobota	23.07.2011	4,5	17.00- 21.30	Różne formy współzawodnictwa sportowego oraz turnieje	
Niedziela	24.07.2011	2,5	16.30- 19.00	Rodzinny sport i rekreacja	

	Dzień tygodnia	Data	Liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
V Tydzień	Poniedziałek	25.07.2011	6	15.30-17.00	Szkółka piłkarska (r. 2001-2000) Sprawdzian – próby sprawności specjalnej
				17.00-18.30	Szkółka piłkarska (r. 1999-1998) Zabawy, gry, ćwiczenia kompleksowe w doskonaleniu techniki
				18.30-20.00	Młodzież ponadgimnazjalna Piłka nożna – Zadania poszczególnych zawodników w różnych ustawieniach na boisku
				20.00-21.30	Tenis ziemny – znaczenie siły przy uderzeniach
	Wtorek	26.07.2011	5,5	16.00-17.00	Szkółka piłkarska (r. 2003-2002) Najmłodszy Ćwiczenia techniczne, zabawy i gry kopne
				17.00-18.30	Szkółka piłkarska (r. 2001-1998) Dziewczęta Nauczanie zachowań bramkarskich, strzały na bramkę, gra
				18.30-20.00	Piłka nożna – Łękawica/Pogórska Wola
				20.00-21.30	Piłka nożna - „OSP” Szywna
	Środa	27.07.2011	5,5	16.00-17.00	Piłka siatkowa (Gimnazjum chłopcy) Asekuracja podczas ataku, gra właściwa
				17.00-18.30	Piłka siatkowa (Gimnazjum dziewczęta) Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym, gra
				18.30-21.30	Tenis ziemny – Nauczanie elementu gry – wolej forhend
	Czwartek	28.07.2011	6	15.30-17.00	Szkółka piłkarska (r. 2001-2000) Wybrane formy atakowania zespołowego
				17.00-18.30	Szkółka piłkarska (r. 1999-1998) Nauczanie bronienia indywidualnego, gra szkolna
				18.30-20.00	Piłka nożna (Gimnazjum chłopcy) Nauczanie przyjęcia piłki tułowiem, stałe fragmenty gry- rzut różny
				20.00-21.30	KSMZ Piłka siatkowa – Rekreatywna gra
	Piątek	29.07.2011	5,5	16.00-17.00	Gry i zabawy (r. 2003-2002) Najmłodszy Bocian i żaby” Zabawa ruchowa z elementami czworakowania, zabawy rzutne
				17.00-18.30	Koszykówka (Gimnazjum dziewczęta) Indywidualny atak 1:1, gra streetball
				18.30-20.00	Piłka siatkowa „Dorośli grają” Aktywność fizyczna w wieku dojrzałym- utrzymanie formy
				20.00-21.30	Piłka nożna „Oldboje”
	Sobota	30.07.2011	4,5	17.00- 21.30	Różne formy współzawodnictwa sportowego oraz turnieje
Niedziela	31.07.2011	2,5	16.30- 19.00	Rodzinny sport i rekreacja	