

HARMONOGRAM**planowanych godzin pracy „Animatora - Moje Boisko - ORLIK 2012” na miesiąc kwiecień 2013r.**

	Dzień tygodnia	Data	liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
I tydzień	Poniedziałek	1.04.2013	3	16.00-19:00	Zapoznanie z planem pracy, oraz z zasadami gry w piłkę koszykową na zajęciach.
			3	19.00-22.00	Kształtowanie umiejętności piłkarskich, doskonalenie sprawności
	Środa	3.04.2013	3	16.00-19:00	Ćwiczenia wykorzystaniem piłek
				19.00-22.00	Ćwiczenia techniczne w dwójkach, gry uproszczone
	Piątek	5.04.2013	3	16.00-19:00	Ćwiczenia ogólnie rozwojowe, oraz poprawiające skoczność
			3	Ćwiczenia techniczne w dwójkach, gry uproszczone	Motoryka i koordynacja w cw. z piłką
II tydzień	Niedziela	7.04.2013	2	15:30-17:30	Gry kontrolne.
			2	Motoryka i koordynacja w cw. z piłką	Luzne gry w piłkę nożną
	Poniedziałek	8.04.2013	3	16.00-19:00	Gry i zabawy z elementami koszykówki.
			3	19.00-22.00	Ćwiczenia kształtujące szybkość w grach i zabawach
	Środa	10.04.2013	3	16.00-19:00	Kształtowanie orientacji przestrzennej. Gra rzutna – „Dwa ognie”.
			3	19.00-22.00	Doskonalenie uderzenia prostym podbiciem, z wykorzystaniem go w cw.
	Piątek	12.04.2013	3	16.00-19:00	Gry i zabawy kształtujące szybkość i siłę.
			3	19:00-22:00	Gry i zabawy ruchowe oraz cw.z wykorzystaniem pachołków

	Dzień tygodnia	Data	liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
III tydzień	Poniedziałek	15.04.2013	3	16.00-19:00	Nauka poruszania się po boisku. Krok biegowy, odstawno–dostawny, postawa koszykarska.
			3	19:00–22:00	Małe gry na utrzymanie się przy piłce- max. trzy kontakty
	Środa	17.04.2013	3	16.00-19:00	Nauka zatrzymania się na jedno i dwa tempa.
			3	19.00-22.00	Nauka prowadzenia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy
	Piątek	19.04.2013	3	16.00-19:00	Nauka podania i chwytu piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu.
			3	19.00-22.00	Ćw. kształtujące skoczność z wykorzystaniem przyrządów
	Niedziela	21.04.2013	2	15:30-17:30	Zastosowanie poznanych technik w grach kontrolnych.
			2	17.30-20.30	Rozgrywki sportowe

	Dzień tygodnia	Data	liczba godzin	Godziny zajęć	Tematyka zajęć
IV tydzień	Poniedziałek	22.04.2013	3	16.00-19:00	Ćwiczenia z piłkami koszykowymi poprawiające zwinność
			3	19:00-22:00	Ślalom i strzał do bramki- warianty i kombinacje
	Środa	24.04.2013	3	16.00-19:00	Nauka podania i chwytu piłki oburącz znad głowy i oburącz kozłem.
			3	19:00-22:00	Rozwijanie zdolności kondycyjnych w cw. z piłką
	Piątek	26.04.2013	3	16.00-19:00	Doskonalenie podań i chwytów piłki w grach i zabawach.
			3	19:00-22:00	Rozwijanie zdolności kondycyjnych w cw. z piłką

Zatwierdzenie planu przez upoważnionego przedstawiciela jednostki samorządu terytorialnego

.....
(podpis animatora)

.....
(podpis i pieczęć)