

Szczegółowy program wypoczynku

Półkolonie w Centrum Challenger
turnus 1 karatecki - 29.06-03.07.2020

**centrum
challenger**



| data | godzina | temat zajęć |
|------------|-------------|---|
| 29.06.2020 | 8:00-8:30 | przyrowadzenie dzieci do placówki |
| | 8:30-9:30 | zapoznanie uczestników z regulaminami i zasadami BHP panującymi na półkolonii, sprawdzenie obecności, zabawy integracyjne |
| | 9:30-10:00 | II śniadanie |
| | 10:00-11:45 | projekcja filmowa |
| | 12:00-13:00 | trening karate - podstawowe techniki i ich zastosowanie |
| | 13:00-13:30 | obiad |
| | 13:30-15:30 | turniej siłowy |
| | 15:30-16:00 | gry i zabawy świetlicowe, odbiór dzieci z placówki |
| 30.06.2020 | 8:00-8:30 | przyrowadzenie dzieci do placówki |
| | 8:30-9:30 | trening karate - kombinacje z użyciem tarcz treningowych |
| | 9:30-10:00 | II śniadanie |
| | 10:00-11:30 | warsztaty "Czym jest karate" |
| | 11:30-14:00 | basen - trening karate w terenie |
| | 14:00-14:30 | obiad |
| | 14:30-15:30 | warsztaty na temat wolontariatu |
| | 15:30-16:00 | gry i zabawy świetlicowe, odbiór dzieci z placówki |
| 01.07.2020 | 8:00-8:30 | przyrowadzenie dzieci do placówki |
| | 8:30-9:30 | trening karate - nauka kata (układy formalne) |
| | 9:30-10:00 | II śniadanie |
| | 10:00-13:00 | Odszkodnia - nauka kopnięć obrotowych z wysoku |
| | 13:00-13:30 | obiad |
| | 13:30-15:30 | Konkursy: piłkarzyki, dart, plastyczny |
| | 15:30-16:00 | gry i zabawy świetlicowe, odbiór dzieci z placówki |
| 02.07.2020 | 8:00-8:30 | przyrowadzenie dzieci do placówki |
| | 8:30-9:30 | trening karate - zadania wparach, wstęp do kumite (walki) |
| | 9:30-10:00 | II śniadanie |
| | 10:00-13:00 | basen - konkurs kopnięć pod wodą |
| | 13:00-13:30 | obiad |
| | 13:30-15:30 | Mini Turniej Karate Kyokushin |
| | 15:30-16:00 | gry i zabawy świetlicowe, odbiór dzieci z placówki |
| 03.07.2020 | 8:00-8:30 | przyrowadzenie dzieci do placówki |
| | 8:30-9:30 | karate jako dyscyplina sportowa - zasady i konkurencje, projekcja filmów z Mistrzostw Świata i Europy |
| | 9:30-10:00 | II śniadanie |
| | 10:00-14:00 | Paintball |
| | 13:30-14:30 | quiz wiedzy historyczno-patriotycznej związanej m.in. z obchodami 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości |
| | 14:30-15:30 | Gry i zabawy m.in. Zbijak, murarz, skoki przez pas i inne |
| | 15:30-16:00 | gry i zabawy świetlicowe, odbiór dzieci z placówki |