

Szczegółowy program wypoczynku

Półkolonie w Centrum Challenger
turnus 8 karatecki - 17-21.08.2020

**centrum
challenger**



data	godzina	temat zajęć
17.08.2020	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 - trening z wykorzystaniem sprzętu sportowego
	13:00-13:30	obiad
	13:30-15:30	turniej siłowy
	15:30-16:00	gry i zabawy świetlicowe, odbiór dzieci z placówki
18.08.2020	8:00-8:30	przyrowadzenie dzieci do placówki
	8:30-9:30	trening karate - nauka kata (układy formalne)
	9:30-10:00	II śniadanie
	10:00-11:30	warsztaty "Ninja Warriors"
	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
19.08.2020	8:00-8:30	przyrowadzenie dzieci do placówki
	8:30-9:30	trening karate do muzyki
	9:30-10:00	II śniadanie
	10:00-13:00	Odszkodnia - nagrywamy film akcji
	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
20.08.2020	8:00-8:30	przyrowadzenie dzieci do placówki
	8:30-9:30	trening karate - zadania w parach, 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	konkurs sprawnościowy
	15:30-16:00	gry i zabawy świetlicowe, odbiór dzieci z placówki
21.08.2020	8:00-8:30	przyrowadzenie dzieci do placówki
	8:30-9:30	karate jako dyscyplina sportowa - zasady i konkurencje
	9:30-10:00	II śniadanie
	10:00-11:30	Mini Turniej Karate Kyokushin
	11:30-13:00	wyjście na ściankę wspinaczkową
	13:00-13:30	obiad
	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