

Szczegółowy program wycieczki*

Półkolonie w Centrum Challenger
turnus 3 sportowo-rekreacyjny - 11-15.07.2022

**centrum
challenger**



data	godzina	temat zajęć
11.07.2022	7:30-8:30	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	Sporty walki - trening karate - podstawowe techniki i ich zastosowanie
	13:00-13:30	obiad
	13:30-15:30	turniej siłowo-sprawnościowy
	15:30-16:00	gry i zabawy świetlicowe, odbiór dzieci z placówki
12.07.2022	7:30-8:30	przyrowadzenie dzieci do placówki
	8:30-9:30	trening poranny - stretching
	9:30-10:00	II śniadanie
	10:00-11:30	warsztaty "Sport - jakie mamy z niego korzyści"
	11:30-14:00	basen - trening 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
13.07.2022	7:30-8:30	przyrowadzenie dzieci do placówki
	8:30-9:30	trening poranny - jak prawidłowo prowadzić rozgrzewkę
	9:30-10:00	II śniadanie
	10:00-11:30	Konkursy: piłkarzyki, dart, plastyczny
	11:30-14:30	kąpielnia
	14:30-15:00	obiad
	15:00-16:00	gry i zabawy świetlicowe, odbiór dzieci z placówki
14.07.2022	7:30-8:30	przyrowadzenie dzieci do placówki
	8:30-9:30	trening poranny - zadania w parach
	9:30-10:00	II śniadanie
	10:00-13:00	basen - konkursy wodzie/warsztaty Straż Pożarna
	13:00-13:30	obiad
	13:30-15:00	Mini Turniej Sportowy
	15:00-15:30	wykład nt. "prawidłowe odżywianie"
	15:30-16:00	gry i zabawy świetlicowe, odbiór dzieci z placówki
15.07.2022	7:30-8:30	przyrowadzenie dzieci do placówki
	8:30-9:30	warsztaty - prezentacja różnych dyscyplin sportowych
	9:30-10:00	II śniadanie
	10:30-13:00	Odkocznia
	13:00-13:30	warsztaty historyczne
	13:30-14:00	obiad
	14:00-15:30	Podsumowanie turnusu. Gry i zabawy m.in. Zbijak, murarz, skoki przez pas i inne
	15:30-16:00	gry i zabawy świetlicowe, odbiór dzieci z placówki

*program może ulec zmianom