

Szczegółowy program wypoczynku*

Półkolonie w Centrum Challenger
turnus 6 sportowo-rekreacyjny - 1-5.08.2022

**centrum
challenger**



data	godzina	temat zajęć
01.08.2022	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
	13:00-13:30	obiad
	13:30-15:30	turniej sprawnościowy
	15:30-16:00	gry i zabawy świetlicowe, odbiór dzieci z placówki
02.08.2022	7:30-8:30	przyrowadzenie dzieci do placówki
	8:30-9:30	trening poranny - stretching
	9:30-10:00	II śniadanie
	10:00-14:00	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
03.08.2022	7:30-8:30	przyrowadzenie dzieci do placówki
	8:30-9:30	trening poranny - rodzaje treningów, jak prawidłowo zakończyć trening
	9:30-10:00	II śniadanie
	10:00-13:00	park linowy
	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
04.08.2022	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
	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
05.08.2022	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	Aktywny dzień na dworze (mecz piłki nożnej, siatkówki, koszykówki)
	13:00-13:30	quiz wiedzy historycznej
	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