

PROGRAM PÓLKOLONII

„SPORTOWY”

Dzień 1: Rozgrzewka przed rozgrywką!

8:00 - 9:00 - zapoznanie się z wychowawcami, regulaminami, miejscem, wspólne pisanie kontraktu, wymyślanie sportowych haseł

9:00 - 9:30 - II śniadanie

9:30 - 11:00 – ABC piłkarskie - prezentacja multimedialna

11:00-13:00 – gry i zabawy sportowe

13:00 - 13:30 – obiad z deserem

13:30 - 14:00 - sjesta w sali koszarowej, czytanie sportowych książek

14:00 - 15:00 – zwiedzanie Fortu IV z przewodnikiem

15:00 - 16:00 – pracujemy nad kondycją – zajęcia sportowe

Dzień 2: Budujemy kondycję!

8:00-9:00 – gry i zabawy świetlicowe

9:00 - 9:30 - II śniadanie

9:30 -13:00 – turniej w piłkarzyki i ping-ponga

13:00-13:30 – obiad z deserem

13:30 – 14:00 - sjesta w sali koszarowej, czytanie książki

14:00-16:00 – forteczne kino – film niespodzianka o tematyce sportowej

Dzień 3: Trenujemy precyzję!

8:00-9:00 – poranna gimnastyka na świeżym powietrzu

9:00 - 9:30 - II śniadanie

9:30 – 10:30 – ABC pierwszej pomocy

10:30-13:00 – zajęcia strzeleckie – łucznictwo i proca!

13:00-13:30 – obiad z deserem

13:30 – 14:00 – sjeść w sali koszarowej
14:00 – 15:00 - podchody na terenie Fortu
15:00 – 16:00 – a na koniec dnia, tor przeszkód dla was mam!

Dzień 4: Po treningu czas się wykazać!

8:00 - 9:00 - zaprawa sportowa na powietrzu
9:00 - 9:30 - II śniadanie
9:30 – 13:00 – Zawody piłkarskie i koszykarskie z nagrodami!
13:00 - 13:30 - obiad z deserem
13:30 – 14:00 – sjeść w sali koszarowej
14:00-14:30 – przygotowanie strojów do sportowego balu
14:30-16:00 – sportowy bal forteczny

Dzień 5: Po trudnym tygodniu czas na odpoczynek!

8:00 - 9:00 – gry i zabawy świetlicowe
9:00 - 9:30 - II śniadanie
9:30 – 13:00 – zajęcia przyrodniczo – ruchowe - Alpaki
13:00 - 13:30 - obiad z deserem
13:30 - 14:00 - sjeść w sali koszarowej
14:00 - 15:30 – przygotowanie programu artystycznego na zakończenie półkolonii
15:30 – 16:00 - uroczyste zakończenie turnusu w otoczeniu rodziców i przyjaciół (rozdanie certyfikatów, nagród i zdjęć)

Organizatorzy zapewniają sobie prawa do zmian w harmonogramie