

# PLAN PÓLKOLONII – 2018

## TURNUS I

### Poniedziałek – 2 lipca

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (powitanie, zapoznanie z regulaminem, itp.)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>40</sup> – „Coś miłego dla każdego” Zajęcia integracyjne:  
– Gry i zabawy sportowe na podwórku/boisku + gokart/  
– Bilard+ cymbergaj  
– Zajęcia plastyczne  
– Ping – pong/ niebieska sala  
– Siłownia/ściana wspinaczkowa  
– Zajęcia komputerowe  
– Spotkanie integracyjne w kawiarence  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> – Dyżury porządkowe

### Wtorek – 3 lipca

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzecze k/Niska)  
10<sup>15</sup> – CHRZEST PÓLKOLONIJNY  
– nadawanie imion  
– konkurencje, tor przeszkód  
– chrzest półkolonijny, tekst przysięgi  
11<sup>00</sup> Zabawy sportowe, rekreacyjne, integracyjne, coś na ząb  
11<sup>00</sup> – Studniolada  
11<sup>00</sup> – Pamiątki z Ora  
13<sup>30</sup> – Wielkie porządki  
13<sup>50</sup> – Powrót  
14<sup>45</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia.

### Środa – 4 lipca

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> - Gry i zabawy na świeżym powietrzu  
11<sup>30</sup> Kino  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### Czwartek – 5 lipca

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzecze k/Niska)  
10<sup>15</sup> – Wieś...:  
– wyrabianie masła  
– lepienie pierogów  
– wiejskie rarytasy (chleb ze smalcem i ogórkiem, pieczone ziemniaki)  
– LB na sianie  
– przejażdżki wierzchem i na wozie  
– biżuteria, przedmioty z gliny  
– smaki i zapachy  
– konkurs ziemniaczany  
– stemple ziemniaczane  
– zabawy z dawnych lat, skoki w workach, dwukółka i inne  
13<sup>50</sup> – Powrót  
14<sup>45</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia

### Piątek - 6 lipca

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> – Śniadanie  
9<sup>40</sup> – Wyjście na basen przy MOSiR (kąpiele, gry i zabawy sportowe)  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### Poniedziałek - 9 lipca

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> – Zajęcia integracyjne/gry i zabawy  
10<sup>30</sup> – Wyjście na kręgle(dla starszych)  
i do Wesołej Akademii(dla młodszych)  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> – Dyżury porządkowe

### Wtorek – 10 lipca

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> – Śniadanie  
9<sup>30</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR  
9<sup>30</sup> - Gry i zabawy  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### Środa – 11 lipca

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> – Rekreacja na świeżym powietrzu (gry i zabawy zespołowe oraz gokarty, hulajnogi, rolki, ślizg wodny, wyścig na gąsienicy, 3-osobowe narty, itp.)  
9<sup>45</sup> – wycieczka rowerowa (dla starszych), orientacja w terenie, edukacja przyrodnicza  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### Czwartek – 12 lipca

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> Gry i zabawy na świeżym powietrzu (wielka skakanka, dwa ognie, skakanie na gąsienicy, wielkie bierki, mega twister, itp.)  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### Piątek – 13 lipca

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

**Gry i zabawy to min.:** giga domino, hula hop, giga kręgle, giga twister, tenis ziemny ze słupkiem, giga bierki, skacząca rura (gąsienica, wielka skakanka, szczur, dwa ognie, śledź, itp.

## **TURNUS II**

### **Poniedziałek - 16 lipca**

8<sup>55</sup> - Zbiórka (powitanie, zapoznanie z regulaminem, itp.)

9<sup>00</sup> - Śniadanie

9<sup>30</sup> - „Coś miłego dla każdego” Zajęcia integracyjne:

- Gry i zabawy sportowe na podwórku + gokart
- Bilard+ cymbergaj
- Zajęcia plastyczne
- Ping – pong/ niebieska sala
- Siłownia/ścianka wspinaczkowa
- Zajęcia komputerowe
- Spotkania integracyjne w kawiarence

13<sup>50</sup> - Obiad

14<sup>30</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> - Dyżury porządkowe

### **Wtorek – 17 lipca**

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> - Śniadanie

9<sup>30</sup> - Zajęcia integracyjne/gry i zabawy

10<sup>30</sup> - Wyjście na kręgle (dla starszych)

i do Wesołej Akademii (dla młodszych)

13<sup>50</sup> - Obiad

14<sup>30</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> - Dyżury porządkowe

### **Środa – 18 lipca**

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> - Śniadanie

9<sup>30</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR

13<sup>50</sup> - Obiad

14<sup>30</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> - Dyżury porządkowe.

### **Czwartek – 19 lipca**

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> - Śniadanie

9<sup>30</sup> - Wyjście do kina

12<sup>20</sup> - Gry i zabawy na świeżym powietrzu

13<sup>50</sup> - Obiad

14<sup>30</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> - Dyżury porządkowe

### **Piątek - 20 lipca**

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> - Śniadanie

9<sup>30</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR

13<sup>50</sup> - Obiad

14<sup>30</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> - Dyżury porządkowe

### **Poniedziałek - 23 lipca**

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> - Śniadanie

9<sup>30</sup> - Gry i zabawy na świeżym powietrzu (wielka skakanka, dwa ognie, skakanie na gaśienicy, wielkie bierki, mega twister, itp.

13<sup>50</sup> - Obiad

14<sup>30</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> - Dyżury porządkowe

### **Wtorek – 24 lipca**

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> - Śniadanie

9<sup>30</sup> - Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzecze k/Niska)

10<sup>15</sup> - CHRZEST PÓLKOLONIJNY

- nadawanie imion
- konkurencje, tor przeszkód,
- chrzest półkolonijny (tekst przysięgi)

11<sup>00</sup> - Leżakowanie i zimna lemoniada

11<sup>00</sup> - Zabawy sportowe, rekreacyjne, integracyjne, coś na ząb

11<sup>00</sup> - Pamiątki z Ora

13<sup>30</sup> - Wielkie porządki

13<sup>50</sup> - Powrót

14<sup>45</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia.

### **Środa– 25 lipca**

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> - Śniadanie

9<sup>30</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR

13<sup>50</sup> - Obiad

14<sup>30</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> - Dyżury porządkowe

### **Czwartek – 26 lipca**

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> - Śniadanie

9<sup>30</sup> - Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzecze k/Niska)

10<sup>15</sup> - Wieś...:

- wyrabianie masła
- lepienie pierogów
- wiejskie rarytasy (chleb ze smalcem i ogórkiem, pieczone ziemniaki)
- LB na sianie
- przejażdżki wierzchem i na wozie
- biżuteria, przedmioty z gliny
- smaki i zapachy
- konkurs ziemniaczany
- stemple ziemniaczane
- zabawy z dawnych lat, skoki w workach, dwukółka i inne

13<sup>50</sup> - Powrót

14<sup>45</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia

### **Piątek – 27 lipca**

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> - Śniadanie

9<sup>30</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR

13<sup>50</sup> - Obiad

14<sup>30</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> - Dyżury porządkowe

## TURNUS III

### Poniedziałek – 30 lipca

8<sup>55</sup> - Zbiórka (powitanie, regulamin, informacje, itp.)

9<sup>00</sup> Śniadanie

9<sup>30</sup> – „Coś miłego dla każdego” Zajęcia integracyjne:

- Gry i zabawy sportowe na podwórku + gokart
- Bilard+ cymbergaj
- Zajęcia plastyczne
- Ping – pong/ niebieska sala
- Siłownia
- Zajęcia komputerowe
- Zajęcia integracyjne w kawiarence

13<sup>50</sup> – Obiad

14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> – Dyżury porządkowe.

### Wtorek – 31 lipca

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> Śniadanie

9<sup>30</sup> – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzecze k/Niska)

10<sup>15</sup> – CHRZEST PÓLKOLONIJNY

- nadawanie imion
- konkurencje, tor przeszkód,
- chrzest półkolonijny (tekst przysięgi)

11<sup>00</sup> Zabawy sportowe, rekreacyjne, integracyjne, coś na ząb

11<sup>00</sup> – Leżakowanie i zimna lemoniada

11<sup>00</sup> – Pamiątki z Ora

13<sup>30</sup> – Wielkie porządki

13<sup>50</sup> – Powrót

14<sup>45</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia.

### Środa – 1 sierpnia

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> Śniadanie

9<sup>40</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR

13<sup>50</sup> – Obiad

14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> - Dyżury porządkowe

### Czwartek – 2 sierpnia

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> Śniadanie

9<sup>30</sup> – Wyjście do kina Ballada

12<sup>20</sup> – Gry i zabawy na świeżym powietrzu

13<sup>50</sup> – Obiad

14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### Piątek - 3 sierpnia

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> Śniadanie

9<sup>40</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR

13<sup>50</sup> – Obiad

14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### Poniedziałek - 6 sierpnia

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> Śniadanie

9<sup>30</sup> Gry i zabawy sportowe na podwórku (skakanka, guma, klasy, śledź, piłka nożna, plac zabaw, hulajnogi, rolki, badminton, trampolina, gokarty, itp.)

10<sup>30</sup> -Wypad na kręgle(dla starszych)

i do Wesołej Akademii(dla młodszych)

13<sup>50</sup> – Obiad

14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### Wtorek – 7 sierpnia

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> Śniadanie

9<sup>30</sup> – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzecze k/Niska)

10<sup>15</sup> – Wieś...:

- wyrabianie masła
- lepienie pierogów
- wiejskie rarytasy (chleb ze smalcem i ogórkiem, pieczone ziemniaki)
- LB na sianie
- przejażdżki wierzchem i na wozie
- biżuteria, przedmioty z gliny
- smaki i zapachy
- konkurs ziemniaczany
- stemple ziemniaczane
- zabawy z dawnych lat, skoki w workach, dwukółka i inne

13<sup>50</sup> – Powrót

14<sup>45</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia

### Środa – 8 sierpnia

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> Śniadanie

9<sup>30</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR

13<sup>50</sup> – Obiad

14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### Czwartek – 9 sierpnia

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> Śniadanie

9<sup>30</sup> Gry i zabawy na świeżym powietrzu (wielka skakanka, dwa ognie, skakanie na gąsienicy, wielkie bierki, mega twister, itp.)

9<sup>45</sup> – wycieczka rowerowa (dla starszych), ścieżka edukacyjna

13<sup>50</sup> – Obiad

14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### Piątek – 10 sierpnia

8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9<sup>00</sup> Śniadanie

9<sup>30</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR

13<sup>50</sup> – Obiad

14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia

14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

## **TURNUS IV**

### **Poniedziałek – 13 sierpnia**

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (powitanie, regulamin, informacje, itp.)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> – „Coś miłego dla każdego” Zajęcia integracyjne:  
– Gry i zabawy sportowe na podwórku + gokart  
– Bilard+ cymbergaj  
– Zajęcia plastyczne  
– Ping – pong/ niebieska sala  
– Siłownia  
– Zajęcia komputerowe  
– Zajęcia integracyjne w kawiarence  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> – Dyżury porządkowe.

### **Wtorek – 14 sierpnia**

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzecze k/Niska)  
10<sup>15</sup> – CHRZEST PÓLKOLONIJNY  
- nadawanie imion  
- konkurencje, tor przeszkód,  
- chrzest półkolonijny (tekst przysięgi)  
11<sup>00</sup> Zabawy sportowe, rekreacyjne, integracyjne, coś na ząb  
11<sup>00</sup> – Leżakowanie i zimna lemoniada  
11<sup>00</sup> – Pamiątki z Ora  
13<sup>30</sup> – Wielkie porządki  
13<sup>50</sup> – Powrót  
14<sup>45</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia.

### **Czwartek –16 sierpnia**

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> – Wyjście do kina Ballada  
12<sup>20</sup> – Gry i zabawy na świeżym powietrzu  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### **Piątek - 17 sierpnia**

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>40</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### **Poniedziałek - 20 sierpnia**

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> Gry i zabawy sportowe na podwórku (skakanka, guma, klasy, śledź, piłka nożna, plac zabaw, hulajnogi, rolki, badminton, trampolina, gokarty, itp.)  
10<sup>30</sup> -Wypad na kręgle(dla starszych)  
i do Wesołej Akademii(dla młodszych)  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### **Wtorek – 21 sierpnia**

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzecze k/Niska)  
10<sup>15</sup> – Wieś...:  
- wyrabianie masła  
- lepienie pierogów  
- wiejskie rarytasy (chleb ze smalcem i ogórkiem, pieczone ziemniaki)  
- LB na sianie  
- przejażdżki wierzchem i na wozie  
- biżuteria, przedmioty z gliny  
- smaki i zapachy  
- konkurs ziemniaczany  
- stemple ziemniaczane  
- zabawy z dawnych lat, skoki w workach, dwukółka i inne  
13<sup>50</sup> – Powrót  
14<sup>45</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia

### **Środa– 22 sierpnia**

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### **Czwartek – 23 sierpnia**

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> Gry i zabawy na świeżym powietrzu (wielka skakanka, dwa ognie, skakanie na gaśienicy, wielkie bierki, mega twister, itp.  
9<sup>45</sup> – wycieczka rowerowa (dla starszych), ścieżka edukacyjna  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### **Piątek – 24 sierpnia**

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

### **Poniedziałek - 27 sierpnia**

- 8<sup>55</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> Gry i zabawy na świeżym powietrzu (wielka skakanka, dwa ognie, skakanie na gaśienicy, wielkie bierki, mega twister, itp.  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>45</sup> Dyżury porządkowe

**Zastrzegamy możliwość modyfikacji planu zajęć z przyczyn od nas niezależnych np. pogoda, lub w innych sytuacjach nie dających się przewidzieć w momencie składania oferty**

**Jeżeli aura nie pozwoli na korzystanie z pływalni odkrytej zajęcia odbędą się na basenie krytym**

**W razie niepogody uniemożliwiającej realizację zajęć plenerowych zajęcia realizowane będą z wykorzystaniem bazy lokalowej będącej w dyspozycji Stowarzyszenia, min. w formie:**

- mini maratonu sportowego (hula hop na czas, skoki na skakance, tor przeszkód na sali terapeutycznej, rzuty do celu, strącanie kręgli, zawody w przysiadach, brzuszki itp.)
- zabawa 200 punktów (zabawa drużynowa polegająca na poszukiwaniu w całym budynku karteczek z numerkami, a następnie odpowiadanie na pytania, rozwiązywanie zadań, zdobywanie informacji, itp.)
- poszukiwanie skarbu (czytanie mapy, rozwiązywanie rebusów, zagadek, rozwiązywanie zadań matematycznych, itp.)
- kalambury
- karaoke
- projekcje multimedialne
- wykorzystanie bazy lokalowej i wyposażenia ośrodka (ścianka wspinaczkowa, siłownia, stół do ping – ponga, aneks kuchenny, Kinect, pracownia komputerowa, sala plastyczna, sala muzyczna, bilard i cymbergaj, sala terapeutyczna z materacami, kawiarenka).

