

PLAN PÓLKOLONII – 2019

TURNUS I

Poniedziałek – 1 lipca

8⁵⁰ - Zbiórka (powitanie, zapoznanie z regulaminem, itp.)

9¹⁰ Śniadanie

9⁴⁰ – „Coś miłego dla każdego” Zajęcia integracyjne:

- Gry i zabawy sportowe na podwórku/lub kawiarenka
- Bilard + cymbergaj
- Zajęcia plastyczne
- Ping – pong/ niebieska sala
- Siłownia
- Zajęcia komputerowe
- Kinect

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Wtorek – 2 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzeczce k/Niska)

10¹⁵ – CHRZEST PÓLKOLONIJNY

- nadawanie imion
- konkurencje, tor przeszkód, test odwagi – zjazd po linie
- chrzest półkolonijny, tekst przysięgi
- wspinanie na pal
- tropienie zwierząt
- strzelanie z łuku
- Pamiątki z Ora
- jazda wierzchem
- budowanie tipi

11⁰⁰ - Zabawy sportowe, rekreacyjne, integracyjne, coś na ząb

13³⁰ – Wielkie porządki

13⁵⁰ – Powrót

14⁴⁵ - Podsumowanie i zakończenie dnia.

Środa – 3 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ - Śniadanie

9⁴⁰ – Wyjście na basen przy MOSiR (kąpiele, gry i zabawy sportowe)

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Czwartek – 4 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9⁴⁰ – Wyjście do kina

12³⁰ Gry i zabawy sportowe

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Piątek - 5 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ - Śniadanie

9³⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

9³⁰ - Gry i zabawy

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Poniedziałek - 8 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Zajęcia integracyjne/gry i zabawy

10³⁰ – Wyjazd na kręgle (dla starszych)

i wyjście do Wesołej Akademii (dla młodszych)

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Wtorek – 9 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzeczce k/Niska)

10¹⁵ – Dzień Indiański:

- wyrabianie łuków/strzelanie z łuku
- pióropusze i inne ozdoby
- jazda wierzchem
- indiańskie rarytasy (syrop klonowy i pemmikan), pieczeń z bizona
- indiańskie instrumenty muzyczne
- łapacze snów
- test odwagi – zjazdy na linie

13⁵⁰ – Powrót

14⁴⁵ – Podsumowanie i zakończenie dnia

Środa – 10 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Rekreacja na świeżym powietrzu (gry i zabawy zespołowe oraz gokarty, hulajnogi, rolki, ślizg wodny, wyścig na gąsienicy, 3-osobowe narty, itp.)

9⁴⁵ – wycieczka rowerowa (dla starszych), orientacja w terenie, edukacja przyrodnicza

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Czwartek – 11 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Piątek – 12 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ Gry i zabawy na świeżym powietrzu (wielka skakanka, dwa ognie, skakanie na gąsienicy, wielkie bierki, mega twister, itp.)

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Gry i zabawy to min.: giga domino, hula hop, giga kręgle, giga twister, tenis ziemny ze słupkiem, giga bierki, skacząca rura, wielka skakanka, szczur, klasy, dwa ognie, śledź, oraz rekreacja typu jazda na rolkach, deskorolkach, gra w piłkę, hokej na trawie, itp.

TURNUS II

Poniedziałek - 15 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (powitanie, zapoznanie z regulaminem, itp.)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – „Coś miłego dla każdego” Zajęcia integracyjne:

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

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰– Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Wtorek – 16 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰

CHRZEST PÓLKOLONIJNY

- nadawanie imion
- konkurencje, tor przeszkód,
- chrzest półkolonijny, tekst przysięgi
- wspinanie na pal
- tropienie zwierząt
- strzelanie z łuku
- jazda wierzchem
- budowanie tipi
- pemmikan i pieczeń z bizona

11⁰⁰ - Zabawy sportowe, rekreacyjne, integracyjne, coś na ząb

13³⁰ – Wielkie porządki

13⁵⁰ – Powrót

14⁴⁵ - Podsumowanie i zakończenie dnia.

Środa – 17 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰– Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰–Dyżury porządkowe

Czwartek – 18 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Wyjście do kina

12²⁰ – Gry i zabawy na świeżym powietrzu

14⁰⁰– Obiad

14⁴⁰– Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰–Dyżury porządkowe

Piątek - 19 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

14⁰⁰– Obiad

14⁴⁰– Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰–Dyżury porządkowe

Poniedziałek - 22 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ Gry i zabawy na świeżym powietrzu (wielka skakanka, dwa ognie, skakanie na gąsienicy, wielkie bierki, mega twister, itp.

14⁰⁰– Obiad

14⁴⁰– Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰–Dyżury porządkowe

Wtorek – 23 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Zajęcia integracyjne/gry i zabawy

10³⁰ –Wyjazd na kręgle (dla starszych)

i wyjście do Wesołej Akademii (dla młodszych)

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰– Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Środa– 24 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

14⁰⁰– Obiad

14⁴⁰– Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰–Dyżury porządkowe

Czwartek – 25 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Wypad na Ciemny Kąt (rowerami i autokarem)

10⁰⁰ – Dzień Indiański

- wyrabianie luków
- pióropusze i inne ozdoby
- indiańskie rarytasy (syrop klonowy i pemmikan), pieczeń z bizona
- indiańskie instrumenty muzyczne
- łapacze snów
- pamiątki z Ora
- taniec deszczu
- pieczeń z bizona

14⁰⁰– Powrót

14⁴⁵– Podsumowanie i zakończenie dnia

Piątek – 26 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

14⁰⁰– Obiad

14⁴⁰– Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰–Dyżury porządkowe

TURNUS III

Poniedziałek – 29 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (powitanie, regulamin, informacje, itp.)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – „Coś miłego dla każdego” Zajęcia integracyjne:

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

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Wtorek – 30 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzeczce k/Niska)

10¹⁵ – CHRZEST PÓLKOLONIJNY

- nadawanie imion
- konkurencje, tor przeszkód, test odwagi – zjazd po linie
- chrzest półkolonijny, tekst przysięgi
- wspinanie na pal
- tropienie zwierząt
- strzelanie z łuku
- jazda wierzchem
- Pamiątki z Ora
- budowanie tipi

11⁰⁰ - Zabawy sportowe, rekreacyjne, integracyjne, coś na ząb

13³⁰ – Wielkie porządki

13⁵⁰ – Powrót

14⁴⁵ - Podsumowanie i zakończenie dnia.

Środa – 31 lipca

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9⁴⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Czwartek – 1 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Wyjście do kina

12²⁰ – Gry i zabawy na świeżym powietrzu

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Piątek - 2 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9⁴⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Poniedziałek - 5 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ Gry i zabawy sportowe na podwórku (skakanka, guma, klasy, śledź, piłka nożna, plac zabaw, hulajnogi, rolki, badminton, trampolina, gokarty, itp.)

10³⁰ -Wypad na kręgle (dla starszych) + siatkówka plażowa i wyjście do Wesołej Akademii (dla młodszych)

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Wtorek – 6 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzeczce k/Niska)

10¹⁵ – Dzień Indiański:

- wyrabianie łuków/strzelanie z łuku
- pióropusze i inne ozdoby
- jazda wierzchem
- indiańskie rarytasy (syrop klonowy i pemmikan), pieczeń z bizona

- indiańskie instrumenty muzyczne

- łapacze snów

- test odwagi – zjazdy na linie

13⁵⁰ – Powrót

14⁴⁵ – Podsumowanie i zakończenie dnia

Środa – 7 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Czwartek – 8 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ Gry i zabawy na świeżym powietrzu (wielka skakanka, dwa ognie, skakanie na gąsienicy, wielkie bierki, mega twister, itp.)

9³⁰ – Pamiątki z Ora

9⁴⁵ – wycieczka rowerowa (dla starszych), ścieżka edukacyjna

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Piątek – 9 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

TURNUS IV

Poniedziałek – 12 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (powitanie, regulamin, informacje, itp.)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – „Coś miłego dla każdego” Zajęcia integracyjne:

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

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Wtorek – 13 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzecze k/Niska)

10¹⁵ – CHRZEST PÓLKOLONIJNY

- nadawanie imion
- konkurencje, tor przeszkód, test odwagi – zjazd po linie
- chrzest półkolonijny, tekst przysięgi
- wspinanie na pal
- tropienie zwierząt
- strzelanie z łuku
- Pamiątki z Ora
- jazda wierzchem
- budowanie tipi

11⁰⁰ - Zabawy sportowe, rekreacyjne, integracyjne, coś na ząb

13³⁰ – Wielkie porządki

13⁵⁰ – Powrót

14⁴⁵ - Podsumowanie i zakończenie dnia.

Środa – 14 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Wyjście do kina Wrzos

12²⁰ – Gry i zabawy na świeżym powietrzu

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Piątek - 16 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9⁴⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Poniedziałek - 19 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ Gry i zabawy sportowe na podwórku (skakanka, guma, klasy, śledź, piłka nożna, plac zabaw, hulajnoży, rolki, badminton, trampolina, gokarty, itp.)

10³⁰ -Wypad na kręgle(dla starszych) + siatkówka plażowa

i do Wesołej Akademii(dla młodszych)

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Wtorek – 20 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzecze k/Niska)

10¹⁵ – Dzień Indiański:

- wyrabianie łuków/strzelanie z łuku
- pióropusze i inne ozdoby
- jazda wierzchem
- indiańskie rarytasy (syrop klonowy i pemmikan), pieczeń z bizona

- indiańskie instrumenty muzyczne

- łapacze snów

- test odwagi – zjazdy na linie

13⁵⁰ – Powrót

14⁴⁵ – Podsumowanie i zakończenie dnia

Środa– 21 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Czwartek – 22 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ Gry i zabawy na świeżym powietrzu (wielka skakanka, dwa ognie, skakanie na gąsienicy, wielkie bierki, mega twister, itp.

9⁴⁵ – wycieczka rowerowa (dla starszych), ścieżka edukacyjna

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Piątek – 23 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ - Wyjście na basen przy MOSiR

14⁰⁰ – Obiad

14⁴⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁵⁰ – Dyżury porządkowe

Poniedziałek - 26 sierpnia

8⁵⁵ - Zbiórka (omówienie planu dnia)

9⁰⁰ Śniadanie

9³⁰ Gry i zabawy na świeżym powietrzu (wielka skakanka, dwa ognie, skakanie na gąsienicy, wielkie bierki, mega twister, itp.

13⁵⁰ – Obiad

14³⁰ – Podsumowanie i zakończenie dnia

14⁴⁵ 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, brzuszkach 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).