

## PLAN PÓLKOLONII – 2022

### TURNUS III

#### Poniedziałek – 25 lipca

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)
- 8<sup>00</sup> - Zbiórka (powitanie, zapoznanie z regulaminem, itp.)
- 8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe
- 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/ścianka wspinaczkowa
  - Zajęcia komputerowe
  - Spotkanie integracyjne w kawiarence
- 13<sup>50</sup> – Obiad
- 14<sup>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia
- 14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe
- 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

#### Wtorek – 26 lipca

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)
- 8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)
- 8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe
- 9<sup>00</sup> Śniadanie
- 9<sup>30</sup> – Wyjście na kręgle(dla starszych) i do Wesołej Akademii(dla młodszych)
- 12<sup>30</sup>- Zajęcia integracyjne gry i zabawy
- 13<sup>50</sup> – Obiad
- 14<sup>30</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia
- 14<sup>45</sup> – Dyżury porządkowe
- 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

#### Środa – 27 lipca

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)
- 8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)
- 8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe
- 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>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia
- 14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe
- 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

#### Czwartek – 28 lipca

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)
- 8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)
- 8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe
- 9<sup>00</sup> Śniadanie
- 10<sup>00</sup> Fabryka zabawy
- 12<sup>30</sup> Gry i zabawy na świeżym powietrzu (wielka skakanka, dwa ognie, wielkie bierki, mega twister, itp.)
- 13<sup>50</sup> – Obiad
- 14<sup>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia
- 14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe
- 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

#### Piątek - 29 lipca

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)
- 8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)
- 8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe
- 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>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia
- 14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe
- 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

#### Poniedziałek - 1 sierpnia

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)
- 8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)

- 8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe
- 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, test odwagi
  - suszone mięso, strzelanie z łuku, jazda wierzchem
- 11<sup>00</sup> Zabawy sportowe, rekreacyjne, integracyjne, coś na ząb
- 13<sup>30</sup> – Wielkie porządki
- 13<sup>45</sup> – Powrót
- 14<sup>45</sup> - Podsumowanie i zakończenie dnia.
- 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

#### Wtorek – 2 sierpnia

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)
- 8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)
- 8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe
- 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>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia
- 14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe
- 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

#### Środa – 3 sierpnia

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)
- 8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)
- 8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe
- 9<sup>00</sup> Śniadanie
- 10<sup>00</sup> – Fabryka zabawy
- 12<sup>30</sup> Rekreacja na świeżym powietrzu (gry i zabawy zespołowe oraz gokarty, hulajnogi, rolki, ślizg wodny, wyścig na gąsienicy, 3-osobowe narty, itp.)
- wycieczka rowerowa (dla starszych), orientacja w terenie, edukacja przyrodnicza
- 13<sup>50</sup> – Obiad
- 14<sup>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia
- 14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe
- 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

#### Czwartek – 4 sierpnia

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)
- 8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)
- 8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe
- 9<sup>00</sup> Śniadanie
- 9<sup>30</sup> – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzecze k/Niska)
- 10<sup>15</sup> – INDIANIE...:
  - malowanie twarzy
  - indiańskie błyskotki
  - pióropusze
  - strzelanie z łuku
  - łapacze snów
  - tańce wojenne
  - jazda wierzchem
- 13<sup>45</sup> – Powrót
- 14<sup>45</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia
- 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

#### Piątek – 5 sierpnia

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)
- 8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)
- 8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe
- 9<sup>00</sup> Śniadanie
- 9<sup>30</sup> – Wyjście na basen przy MOSiR lub kąpielisko w Naszych Piaskach
- 13<sup>50</sup> – Obiad
- 14<sup>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia
- 14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe
- 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

## **TURNUS IV**

### **Poniedziałek – 8 sierpnia**

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)  
8<sup>00</sup> - Zbiórka (powitanie, zapoznanie z regulaminem, itp.)  
8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>40</sup> – „Coś milego dla każdego” Zajęcia integracyjne:  
– Gry i zabawy sportowe na podwórku/boisku + gokart/  
– Bilard+ cymbergaj  
– Zajęcia plastyczne  
– Ping – pong/ niebieska sala  
– Siłownia/ścianka wspinaczkowa  
– Zajęcia komputerowe  
– Spotkanie integracyjne w kawiarence  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe  
15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

### **Wtorek – 9 sierpnia**

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)  
8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzeczce k/Niska)  
10<sup>15</sup> – CHRZEST PÓLKOLONIJNY  
– nadawanie imion  
– konkurencje, tor przeszkód, test odwagi  
– suszone mięso, strzelanie z łuku, jazda wierzchem  
11<sup>00</sup> Zabawy sportowe, rekreacyjne, integracyjne, coś na ząb  
13<sup>30</sup> – Wielkie porządki  
13<sup>45</sup> – Powrót  
14<sup>45</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia.  
15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

### **Środa – 10 sierpnia**

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)  
8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
10<sup>00</sup> Fabryka zabawy  
12<sup>30</sup> Gry i zabawy na świeżym powietrzu (wielka skakanka, dwa ognie, skakanie na gąsienicy, wielkie bierki, mega twister, śledź, szczur, itp.)  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe  
15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

### **Czwartek – 11 sierpnia**

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)  
8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe  
9<sup>30</sup> – Wyjazd na wieś do Pana Mariana (Zarzeczce k/Niska)  
10<sup>15</sup> – INDIANIE...:  
– malowanie twarzy  
– indiańskie błyskotki  
– pióropusze  
– strzelanie z łuku  
– łapacze snów  
– tańce wojenne  
– jazda wierzchem  
13<sup>45</sup> – Powrót  
14<sup>45</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

### **Piątek - 12 sierpnia**

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)  
8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe  
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>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe  
15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

### **Wtorek – 16 sierpnia**

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)  
8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> - Gry i zabawy na świeżym powietrzu  
11<sup>00</sup> Kino Helios – DC Liga Super-Pets  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe  
15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

### **Środa – 17 sierpnia**

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)  
8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe  
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>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe  
15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

### **Czwartek – 18 sierpnia**

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)  
8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> – Wyjście na kręgle (dla starszych)  
i do Wesołej Akademii (dla młodszych)  
12<sup>30</sup> – Zajęcia integracyjne/ gry i zabawy  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe  
15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

### **Piątek – 19 sierpnia**

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)  
8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe  
9<sup>00</sup> Śniadanie  
9<sup>30</sup> - Wyjście na basen przy MOSiR lub kąpielisko w Naszych Piaskach  
13<sup>50</sup> – Obiad  
14<sup>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe  
15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

### **Poniedziałek - 22 sierpnia**

- 6<sup>30</sup> – Opieka dyżurna (limit miejsc)  
8<sup>00</sup> - Zbiórka (omówienie planu dnia)  
8<sup>15</sup> Gry i zabawy sportowe  
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>40</sup> – Podsumowanie i zakończenie dnia  
14<sup>50</sup> – Dyżury porządkowe  
15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Opieka dyżurna (limit miejsc)

**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.

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, brzuskach 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).