

INFORMACJE DODATKOWE

Bardzo prosimy o:

1. Zapewnienie dziecku butelki na wodę/ bidonu- na terenie KSOS znajdują się dystrybutory z wodą i dzieci będą mogły sobie napełniać butelki.
2. Zapewnienie dziecku w dni słoneczne kremu z filtrem (taki krem powinno się reaplikować dlatego też najlepiej żeby miało go ze sobą).
3. Zapewnienie dziecku wygodnego stroju do ćwiczeń (spodenki, sznurowane buty, koszulka, skarpetki) oraz stroju do pływania (plus ręcznik, kosmetyki do mycia).
4. Koszulki do malowania- najlepiej jakby były białe (jasne).
5. Na festiwal kolorów dziecko powinno mieć ubrania, które może ubrudzić lub zniszczyć (proszki farbują)- nie bierzemy odpowiedzialności za ubrania w których dziecko będzie uczestniczyło na zajęciach.
6. W przypadku pytań dotyczących realizacji programu podczas turnusów proszę o kontakt w wychowawcą grupy- na bieżąco będą udzielać informacji na temat zajęć oraz przygotowania się do nich.

TURNUS III FITNESSOWY

PONIEDZIAŁEK 12.07

	GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV
8:00- 8:45	Crossfit	8:00-9:00	Zajęcia integracyjne	8:00-9:00	Fitness	8:00-8:45	BASEN
9:00-9:45	BASEN	9:15-10:15	Fitness	9:15-10:15	Zabawy integracyjne	9:15-10:15	Crossfit
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	Fitness	11:00-11:45	BASEN	10:45-11:45	Crossfit	10:45-11:45	Zajęcia integracyjne
12:00-13:00	Zabawy integracyjne	12:15-13:00	Crossfit	12:00-12:45	BASEN	12:00-13:00	Fitness
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Gra w ringo przez zawieszoną siatkę* Zamek dmuchany	14:00-16:00	Gra w ringo przez zawieszoną siatkę Zamek dmuchany	14:00-16:00	Gra w ringo przez zawieszoną siatkę Zamek dmuchany	14:00-16:00	Gra w ringo przez zawieszoną siatkę Zamek dmuchany
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

*jeśli była by możliwość to zrobić rywalizację między grupami – każdy z każdym, wyłonienie zwycięzców.

WTOREK 13.07

	GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV		GRUPA I
8:00- 8:45	Piłki Thera band	8:00-9:00	Praca plastyczna ze znalezionych liści, gałązek itp.	8:00-9:00	Siłownia na powietrzu	8:00-8:45	BASEN
9:00-9:45	BASEN	9:15-10:15	Piłki Thera band	9:15-10:15	Praca plastyczna ze znalezionych liści, gałązek itp.	9:15-10:15	Siłownia na powietrzu
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	Siłownia na powietrzu	11:00-11:45	BASEN	10:45-11:45	Piłki Thera band	10:45-11:45	Praca plastyczna ze znalezionych liści, gałązek itp.
12:00-13:00	Praca plastyczna ze znalezionych liści, gałązek itp.	12:15-13:00	Siłownia na powietrzu	12:00-12:45	BASEN	12:00-13:00	Piłki Thera band
13:00 -13:30	obiad	13:00 -13:30	obiad	13:00 -13:30	obiad	13:00 -13:30	obiad
13:30-16:00	„Uni – hokej” na trawie Zamek dmuchany/ Warsztaty czekolady	13:30-16:00	„Uni – hokej” na trawie Zamek dmuchany/ Warsztaty czekolady	13:30-16:00	„Uni – hokej” na trawie Zamek dmuchany/ Warsztaty czekolady	13:30-16:00	„Uni – hokej” na trawie Zamek dmuchany/ Warsztaty czekolady
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

ŚRODA 14.07

	GRUPA III		GRUPA IV		GRUPA I		GRUPA II
8:00- 8:45	Ćwiczenia z gumami	8:00-9:00	Gra w słówka, ciepło - zimno	8:00-9:00	Stretching	8:00-8:45	BASEN
08:45-9:00	śniadanie	08:45-9:00	śniadanie	08:45-9:00	śniadanie	08:45-9:00	śniadanie
09:30-12:30	TAURON	09:30-12:30	TAURON	09:30-12:30	TAURON	09:30-12:30	TAURON
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Zajęcia z ulubionym sprzętem– można przynieść rolki, hulajnogę, wrotki	14:00-16:00	Zajęcia z Ulubionym sprzętem– można przynieść rolki, hulajnogę, wrotki	14:00-16:00	Zajęcia z ulubionym sprzętem– można przynieść rolki, hulajnogę, wrotki	14:00-16:00	Zajęcia z ulubionym sprzętem– można przynieść rolki, hulajnogę, wrotki
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

	GRUPA IV		GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III
8:00- 8:45	Piłki Thera band na zewnątrz	8:00-9:00	Zabawy i gry z piłką*	8:00-9:00	TRX	8:00-8:45	BASEN
9:00-9:45	BASEN	9:15-10:15	Piłki Thera band na zewnątrz	9:15-10:15	Zabawy i gry z piłką*	9:15-10:15	TRX
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	TRX	11:00-11:45	BASEN	10:45-11:45	Piłki Thera band na zewnątrz	10:45-11:45	Zabawy i gry z piłką*
12:00-13.00	Zabawy i gry z piłką*	12:15-13:00	TRX	12:00-12:45	BASEN	12:00-13:00	Piłki Thera band na zewnątrz
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Biegi na orientacje/ Malowanie Koszulek***	14:00-16:00	Biegi na orientacje/ Malowanie Koszulek***	14:00-16:00	Biegi na orientacje/ Malowanie Koszulek***	14:00-16:00	Biegi na orientacje/ Malowanie Koszulek***
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

* 5 podań, „Siatkonoga” – gra przez siatkę ustawioną na niewielkiej wysokości – zawodnik podrzuca piłkę RR , noga podaje na pole przeciwnika.

Piłka tylko raz może się odbić i musi być schwytała przez zawodnika;

”W cztery ognie”; „Żywy kosz” – dwa zespoły, piłka podawana rzutem lub z kozłowaniem, zamiast koszy dwóch zawodników z każdej drużyny trzyma się za ręce tworząc żywy kosz.

*** dzieci przynoszą swoje koszulki, które mogą pomalować (najlepiej białe)

PIĄTEK 16.07

	GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV
8:00- 8:45	Praca plastyczna – „Moje wymarzone Wakacje”*	8:00-9:00	Fitness	8:00-9:00	BOSU	8:00-8:45	BASEN**
9:00-9:45	BASEN**	9:15-10:15	Praca plastyczna – „Moje wymarzone Wakacje”	9:15-10:15	Fitness	9:15-10:15	BOSU
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	BOSU	11:00-11:45	BASEN**	10:45-11:45	Praca plastyczna – „Moje wymarzone Wakacje”	10:45-11:45	Fitness
12:00-13:00	Fitness	12:15-13:00	BOSU	12:00-12:45	BASEN**	12:00-13:00	Praca plastyczna – „Moje wymarzone Wakacje”
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Malowanie twarzy Kino na powietrzu Festiwal Kolorów	14:00-16:00	Malowanie twarzy Kino na powietrzu Festiwal Kolorów	14:00-16:00	Malowanie twarzy Kino na powietrzu Festiwal Kolorów	14:00-16:00	Malowanie twarzy Kino na powietrzu Festiwal Kolorów
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

* praca plastyczna z wykorzystaniem ścinków gazet kolorowych, bibuły, papieru kolorowego – „Wycinanka”

**na ostatnie zajęcia na basenie w piątek dzieci mogą przynieść coś do zabawy – dmuchane zabawki itp.