

## 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 IV TENISOWY

PONIEDZIAŁEK 19.07

	GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV
8:00- 8:45	TENIS ZIEMNY	8:00-9:00	Zajęcia integracyjne	8:00-9:00	aerobic	8:00-8:45	BASEN
9:00-9:45	BASEN	9:15-10:15	TENIS ZIEMNY	9:15-10:15	Zabawy integracyjne	9:15-10:15	aerobic
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	aerobic	11:00-11:45	BASEN	10:45-11:45	TENIS ZIEMNY	10:45-11:45	Zajęcia integracyjne
12:00-13:00	Zabawy integracyjne	12:15-13:00	aerobic	12:00-12:45	BASEN	12:00-13:00	TENIS ZIEMNY
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Konkurs skoków * Zamek dmuchany	14:00-16:00	Konkurs skoków * Zamek dmuchany	14:00-16:00	Konkurs skoków * Zamek dmuchany	14:00-16:00	Konkurs skoków * 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

**\*MINI OLIMPIADA** : każdego dnia inna konkurencja: 1. SKOKI: Skoki na odległość z miejsca – pomiar, ile skoków wykonasz na konkretnym odcinku, skoki z rozbiegu (można zamiast piasku wykorzystać materac). 2. RZUTY: rzuty różnymi piłkami (do tenisa, piłka lekarska, Thera band) rzut z ustawienia tyłem, przodem, z obrotem. 3. RZUTY DO CELU: rzuty piłeczkami do tenisa, woreczkami: do wiaderka, do koła hula hop, do pachołka („rożka”). Każdego dnia spisujemy wyniki i typujemy zwycięzców.

WTOREK 20.07

	GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV		GRUPA I
8:00- 8:45	TENIS ZIEMNY	8:00-9:00	Piłki Thera band	8:00-9:00	Praca plastyczna – Robimy latawiec	8:00-8:45	BASEN
9:00-9:45	BASEN	9:15-10:15	TENIS ZIEMNY	9:15-10:15	Piłki Thera band	9:15-10:15	Praca plastyczna – Robimy latawiec
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	Praca plastyczna – robimy latawiec*	11:00-11:45	BASEN	10:45-11:45	TENIS ZIEMNY	10:45-11:45	Piłki Thera band
12:00-13.00	Piłki Thera band	12:15-13.00	Praca plastyczna – Robimy latawiec	12:00-12:45	BASEN	12:00-13:00	TENIS ZIEMNY
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Konkurs rzutów* Zamek dmuchany	14:00-16:00	Konkurs rzutów* Zamek dmuchany	14:00-16:00	Konkurs rzutów* Zamek dmuchany	14:00-16:00	Konkurs rzutów* 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

**WSPINACZKA:** godziny od 09:00 do 15:00

\* robimy latawce, a potem puszczamy je.

ŚRODA 21.07

	GRUPA III		GRUPA IV		GRUPA I		GRUPA II
8:00- 8:45	TENIS ZIEMNY	8:00-9:00	Stopy – tor przeszkód	8:00-9:00	Gry i zabawy Orientacyjne*	8:00-8:45	BASEN
09:00-09:30	śniadanie	09:00-09:30	śniadanie	09:00-09:30	śniadanie	09:00-09:30	śniadanie
09:30- 13:00	ZOO	09:30- 13:00	ZOO	09:30- 13:00	ZOO	09:30- 13:00	ZOO
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Konkurs rzutów do celu* Zamek dmuchany	14:00-16:00	Konkurs rzutów do celu* Zamek dmuchany	14:00-16:00	Konkurs rzutów do celu* Zamek dmuchany	14:00-16:00	Konkurs rzutów do celu* 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

\*zabawy : powódź, „lody, karmel, czekolada”, „Rufa, dziób, pokład” itp.

	GRUPA IV		GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III
8:00- 8:45	TENIS ZIEMNY	8:00-9:00	golf	8:00-9:00	Zabawy z balonami	8:00-8:45	BASEN
9:00-9:45	BASEN	9:15-10:15	TENIS ZIEMNY	9:15-10:15	golf	9:15-10:15	Zabawy z balonami
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	Zabawy z balonami*	11:00-11:45	BASEN	10:45-11:45	TENIS ZIEMNY	10:45-11:45	golf
12:00-13:00	golf	12:15-13:00	Zabawy z balonami	12:00-12:45	BASEN	12:00-13:00	TENIS ZIEMNY
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Szukanie skarbów Zabawa w chowanego Zamek dmuchany	14:00-16:00	Szukanie skarbów Zabawa w chowanego Zamek dmuchany	14:00-16:00	Szukanie skarbów Zabawa w chowanego Zamek dmuchany	14:00-16:00	Szukanie skarbów Zabawa w chowanego 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

\* zabawy z balonami – w parach, pojedynczo, gra balonami przez siatkę, a jako dodatkowa atrakcja zabawy z balonami napelnionymi wodą – rzuty do celu, trąfianie w zbudowana wieżę, zbijanie kręgli z butelek.

	GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV
8:00- 8:45	TENIS ZIEMNY	8:00-9:00	Chusta Klanza	8:00-9:00	Malowanie zabarwioną solą	8:00-8:45	BASEN*
09:00-14:00	MOS śniadanie + obiad	09:00-14:00	MOS śniadanie + obiad	09:00-14:00	MOS śniadanie + obiad	09:00-14:00	MOS śniadanie + obiad
14:00-16:00	Wojna piłkowa ** Malowanie koszulek ***	14:00-16:00	Wojna piłkowa ** Malowanie Koszulek***	14:00-16:00	Wojna piłkowa * Malowanie Koszulek***	14:00-16:00	Wojna piłkowa ** 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

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

\*\* rywalizacja między grupami (każdy z każdym) – wojna piłkowa różnymi piłkami – Thera band, piłki do tenisa itp.

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