

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 VI PLYWACKO-OGÓLNOROZWOJOWY

PONIEDZIAŁEK 02.08

	GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV
8:00- 8:45	Nordic walking	8:00-9:00	Zajęcia integracyjne	8:00-9:00	ZGS Koszykówka	8:00-8:45	BASEN
9:00-9:45	BASEN	9:15-10:15	Nordic walking	9:15-10:15	Zabawy integracyjne	9:15-10:15	ZGS Koszykówka
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	ZGS Koszykówka	11:00-11:45	BASEN	10:45-11:45	Nordic walking	10:45-11:45	Zajęcia integracyjne
12:00-13.00	Zabawy integracyjne	12:15-13:00	ZGS Koszykówka	12:00-12:45	BASEN	12:00-13:00	Nordic walking
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	ZGS, Badminton ** Zamek dmuchany	14:00-16:00	ZGS, Badminton ** Zamek dmuchany	14:00-16:00	ZGS, Badminton ** Zamek dmuchany	14:00-16:00	ZGS, Badminton ** 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

**dla chętnych siatki i sprzęt do badmintonu wystawiony na terenie zielonym, pozostali ZGS na terenie zielonym i boisku.

WTOREK 03.08

	GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV		GRUPA I
8:00- 8:45	Joga	8:00-9:00	ZGS Siatkówka	8:00-9:00	Zajęcia z Gumami	8:00-8:45	BASEN
9:00-9:45	BASEN	9:15-10:15	Joga	9:15-10:15	ZGS Siatkówka	9:15-10:15	Zajęcia z Gumami
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	Zajęcia z Gumami	11:00-11:45	BASEN	10:45-11:45	Joga	10:45-11:45	ZGS Siatkówka
12:00-13.00	ZGS Siatkówka	12:15-13.00	Zajęcia z Gumami	12:00-12:45	BASEN	12:00-13:00	Joga
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Tenis stołowy*	14:00-16:00	Tenis stołowy*	14:00-16:00	Tenis stołowy*	14:00-16:00	Tenis stołowy*
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

* tenis stołowy - każda grupa po około pół godziny – reszta czasu to zamek dmuchany i czas na dowolne zabawy

ŚRODA 04.08

	GRUPA III		GRUPA IV		GRUPA I		GRUPA II
8:00- 8:45	Tenis ziemny	8:00-9:00	Figury, figury zamięć się w góry, Ciuciubabka, gra w szczura.	8:00-9:00	ZGS piłka nożn	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	Siłownia na powietrzu*	14:00-16:00	Siłownia na powietrzu*	14:00-16:00	Siłownia na powietrzu*	14:00-16:00	Siłownia na powietrzu*
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

* siłownia na powietrzu- każda grupa po około pół godziny – reszta czasu to zamek dmuchany i czas na dowolne zabawy

	GRUPA IV		GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III
8:00- 8:45	Piłki Thera Band	8:00-9:00	Uni hokej	8:00-9:00	Balony z wodą	8:00-8:45	BASEN
9:00-9:45	BASEN	9:15-10:15	Piłki Thera Band	9:15-10:15	Uni hokej	9:15-10:15	Balony z wodą
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	Balony z wodą**	11:00-11:45	BASEN	10:45-11:45	Piłki Thera Band	10:45-11:45	Uni hokej
12:00-13.00	Uni hokej	12:15-13:00	Balony z wodą	12:00-12:45	BASEN	12:00-13:00	Piłki Thera Band
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Kręgielnia * Zamek dmuchany Malowanie koszulek***	14:00-16:00	Kręgielnia * Zamek dmuchany Malowanie koszulek***	14:00-16:00	Kręgielnia * Zamek dmuchany Malowanie koszulek***	14:00-16:00	Kręgielnia * Zamek dmuchany 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

* kręgle - każda grupa po około pół godziny – reszta czasu to zamek dmuchany i czas na dowolne zabawy

**rzucanie balonami wypełnionymi wodą do celu (Np. do wiaderk) , rzuty w wieżę z kubeczków lub przewracanie butelek plastikowych, kręgle zbijane kulami wypełnionymi wodą itp.

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

	GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV
8:00- 8:45	Tenis ziemny	8:00-9:00	Malowanie balonami**	8:00-9:00	Gry drużynowe***	8:00-8:45	BASEN*
09:00-14:00	MOS	09:00-14:00	MOS	09:00-14:00	MOS	09:00-14:00	MOS
14:00-16:00	Malowanie twarzy	14:00-16:00	Malowanie twarzy	14:00-16:00	Malowanie twarzy	14:00-16:00	Malowanie twarzy
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 ostatnich zajęciach – zawody pływackie (dla pływających pływanie stylowe, nurkowanie, skoki do wody; dla grupy słabszej zawody w formie zabawowej)

** malowanie balonami z wodą – wykorzystać balony z dnia poprzedniego – potrzebne duże kartki lub kartony, farby wyciskamy na kartkę w kilku miejscach.

Kolejno bierzemy balony wypełnione wodą i uderzamy w kartkę w różne miejsca (rzucamy, toczymy, naciskamy) i w ten sposób barwy się mieszają.

*** Gry i zabawy - rywalizacją drużyn – 5 podań, dwa ognie, „psy i koty”, wyścigi w kole itp.