

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 VIII PLYWACKO-OGÓLNOROZWOJOWY

PONIEDZIAŁEK 16.08

	GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV
8:00- 8:45	aerobic	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	aerobic	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	aerobic	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	aerobic
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	*sala stacyjna Zamek dmuchany Gra w bule	14:00-16:00	*sala stacyjna Zamek dmuchany Gra w bule	14:00-16:00	*sala stacyjna Zamek dmuchany Gra w bule	14:00-16:00	*sala stacyjna Zamek dmuchany Gra w bule
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

* sala stacyjna - każda grupa po około pół godziny – reszta czasu to zamek dmuchany i gra w bule

WTOREK 17.08

	GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV		GRUPA I
8:00- 8:45	Strzelanie z łuku	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	Strzelanie z łuku	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	Strzelanie z łuku	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	Strzelanie z łuku
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	wyścigi rzędów***	14:00-16:00	wyścigi rzędów***	14:00-16:00	wyścigi rzędów***	14:00-16:00	wyścigi rzędów***
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 jest możliwość to rywalizacja wszystkich grup jednocześnie

CZWARTEK 19.08

	GRUPA IV		GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III
8:00- 8:45	Piłki Thera Band	8:00-9:00	ZGS piłka nożna	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	ZGS piłka nożna	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	ZGS piłka nożna
12:00-13:00	ZGS piłka nożna	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 Gra w bule **	14:00-16:00	Kręgielnia Zamek dmuchany Gra w bule **	14:00-16:00	Kręgielnia Zamek dmuchany Gra w bule **	14:00-16:00	Kręgielnia Zamek dmuchany Gra w bule **
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

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

** kręgle- każda grupa po około pół godziny – reszta czasu to zamek dmuchany i gra w bule

PIĄTEK 20.08

	GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV
8:00- 8:45	Tenis stołowy	8:00-9:00	Malowanie balonami**	8:00-9:00	Gry drużynowe***	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	Malowanie koszulek****	14:00-16:00	Malowanie koszulek****	14:00-16:00	Malowanie koszulek****	14:00-16:00	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 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 (A3 lub większe), 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 i powstaje ciekawa praca.

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

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