



PROGRAM PÓŁKOLONII ZIMOWYCH „NA SPORTOWO”

PONIEDZIAŁEK

7.30 - 8.30 – na powitanie: zabawy integracyjne

9.00 - śniadanie

9.30 - 11.30

- „Jak wesoło i bezpiecznie bawić się w grupie” - poznajmy się, ustalamy wspólny regulamin

- „Wyobraźnia bez granic” - pisać, rysować i czytać warto, czyli zabawa plastyczna z komiksem - „Dzień pierwszy”

11.45 -12.45 - „W zdrowym ciele zdrowy duch”

- gr I - ćwiczenia rozciągające i stabilizujące

- gr II - podstawy narciarstwa biegowego

13.00 - obiad i odpoczynek

13.30 -15.15

- zwiedzamy Ośrodek Sportów Wodnych „Dojlidy” i poznajemy zasady bezpieczeństwa nad wodą

- zabawy i gry planszowe

15.15 - podwieczorek

15.30 -16.30 - gry i zabawy

WTOREK

7.30 - 8.30 - zabawy integracyjne

9.00 - śniadanie

9.30 -11.30

- zabawa plastyczna z komiksem „Dzień drugi”
- „Ulepimy dziś bałwana...” - konkurs, zasady fair play w grach i sporcie

11.45 -12.45 - „W zdrowym ciele zdrowy duch”

- gr I - podstawy narciarstwa
- gr II - ćwiczenia rozciągające i stabilizujące

13.00 - obiad i odpoczynek

13.30 – 15.00 - „Tajemnicza wyspa” - gra terenowa, z dreszczykiem i historią Dojlid w tle

15.15 - podwieczorek

15.30 -16.30 - gry i zabawy

ŚRODA

7.30 - 8.30 - zabawy integracyjne

9.00 - śniadanie

9.30 -11.30

- zabawa plastyczna z komiksem „Dzień trzeci”
- „Kto pierwszy do mety” - wyścigi na sankach i inne zabawy zimowe

11.45 -12.45 - „W zdrowym ciele zdrowy duch”

- gr I - ćwiczenia rozciągające i stabilizujące
- gr II - podstawy narciarstwa biegowego

13.00 - obiad i odpoczynek

13.30 -15.00

- gry planszowe
- „Survival, czyli sztuka przetrwania, gdy nie ma... Internetu” – jak się ubrać, co pić i jeść, jak bezpiecznie rozpalić ogień

15.00 - podwieczorek przy ognisku (o ile uda nam się rozpalić ogień i znaleźć pożywienie 😊)

15.15 -16.30 - gry i zabawy

CZWARTEK

7.30 - 8.30 - zabawy integracyjne

9.00 - śniadanie

9.30 -11.30

- zabawa plastyczna z komiksem „Dzień czwarty”
- „1, 2, 3... start” - sportowa gra planszowa z utworzonymi zasadami i własnoręcznie przygotowanymi pionkami origami
- 11.45 -12.45** - „W zdrowym ciele zdrowy duch”
- gr I - podstawy narciarstwa biegowego
- gr II - ćwiczenia rozciągające i stabilizujące
- 13.00** - obiad i odpoczynek
- 13.30 -15.00** - odwiedzamy bazę sportową w Szkole Mistrzostwa Sportowego przy ul. Ks. St. Suchowolca 26 (to tu uczyli się i trenowali m.in. nasi podlascy olimpijczycy)
- 15.15** - podwieczorek
- 15.30 -16.30** - gry i zabawy

PIĄTEK

- 7.30 - 8.30** - zabawy integracyjne
- 9.00** - śniadanie
- 9.30 -12.40**
- zabawa plastyczna z komiksem „Dzień piąty - finał”
- „W zdrowym ciele zdrowy duch”
- gr I i gr II - ćwiczenia rozciągające i stabilizujące pod kierunkiem Sandry Skowrońskiej (trener, nauczyciel wf.)
- 13.00** - obiad i odpoczynek
- 13.30 -15.15**
- karnawał z Mikołajem (przebieranki, tańce, konkursy)
- 15.15** - podwieczorek
- 15.30 -16.30** - ostatnie gry i zabawy

Uwaga!

Program zajęć może ulec zmianie z powodu pogody (np. braku śniegu), drobne zmiany mogą też nastąpić na wyraźne i wspólne życzenie dzieci.

Jeżeli nie będzie możliwości prowadzenia podstaw narciarstwa biegowego odbędą się dodatkowe zajęcia rozciągająco-stabilizujące

oraz odwiedzimy „Epi-centrum nauki” przy ul. Słonecznej 1 w Białymstoku (dojazd autobusem komunikacji miejskiej).

Wyścigi na sankach zastąpimy innymi rywalizacjami sportowymi (przeciąganie liny, bieg z przeszkodami). Konkurs na bałwana odbędzie, niezależnie od pogody. ☺