



## Plan półkolonii letniej 2024

### DZIEŃ PIERWSZY:

- 8:45 – 9:45 – Gimnastyka (Grupa A) Trening Techniki (Grupa B)
- 10:00 – 10:45 - Gimnastyka (Grupa B) Trening Techniki (Grupa A)
- 11:00 – 12:00 – Motoryka (Grupa A i B)
- 12:15 – 12:30 – Obiad
- 12:30 – 13:00 – Prewencja (Rolowanie, rozciąganie)
- 13:00 – 14:15 – Trening (Grupa A) Siatkówka (Grupa B)
- 14:15 – 15:30 - Trening (Grupa B) Siatkówka (Grupa A)

### DZIEŃ DRUGI:

- 8:45 – 9:45 – Gimnastyka (Grupa A) Trening Techniki (Grupa B)
- 10:00 – 10:45 - Gimnastyka (Grupa B) Trening Techniki (Grupa A)
- 11:00 – 12:00 – Motoryka (Grupa A) Trening (Grupa B)
- 12:15 – 12:30 – Obiad
- 12:30 – 13:00 – Prewencja (Rolowanie, rozciąganie)
- 13:00 – 14:00 – Trening (Grupa A) Motoryka (Grupa B)
- 14:00 – 15:30 – Turniej 1x1

### DZIEŃ TRZECI:

- 8:45 – Wyjście ze Starej Wsi do Muzeum w Brzozowie
- 10:00 – 11:00 – Warsztaty edukacyjne z klockami LEGO
- 11:15 – Przejazd do Caritasu
- 11:30 – 15:30 – Gry, zabawy oraz przejście po ścieżce edukacyjnej (grill, badminton)
- 15:30 – Odbiór dzieci z Caritasu

## **DZIEŃ CZWARTY:**

8:45 – 9:45 – Gimnastyka (Grupa A) Trening Techniki (Grupa B)

10:00 – 10:45 - Gimnastyka (Grupa B) Trening Techniki (Grupa A)

11:00 – 12:00 – Motoryka (Grupa A i B)

12:15 – 12:30 – Obiad

12:30 – 13:00 – Prewencja (Rolowanie, rozciąganie)

13:00 – 14:30 – Turniej 2x2

14:30 – 15:30 – Mini Mistrzostwa

## **DZIEŃ PIĄTY:**

8:45 – 9:45 – Gimnastyka (Grupa A) Trening Techniki (Grupa B)

10:00 – 10:45 - Gimnastyka (Grupa B) Trening Techniki (Grupa A)

11:00 – 12:00 – Motoryka (Grupa A i B)

12:15 – 12:30 – Obiad

12:30 – 13:00 – Prewencja (Rolowanie, rozciąganie)

13:00 – 15:00 – Mini mistrzostwa

15:00 – 15:30 – Podsumowanie obozu

- 1) Dziecko musi mieć bidon, czapkę na głowę, obuwie na halę oraz obuwie na boisko trawiaste.**
- 2) W trzeci dzień kieszonkowe na lody.**

.....

Podpis Rodzica