

Plan półkolonii letnich organizowanych przez Szkołę Podstawową Heliantus

Turnus III 10 – 14 lipca 2023

Kadra:

Bogumiła Owczarek

Damian Tokarski

Barbara Żyra

Jan Szuster

Plan ramowy:

8.00-9.00 – zbieranie się grupy

9.00 – 9.15 – śniadanie

9.15 – 13.00 – aktywności w grupach

13.00-13.30 – obiad

13.30 – 16.00 – aktywności w grupach

16.00 – podwieczorek

16.00 – 17.00 – rozchodzenie się dzieci

Zajęcia dnia:

Poniedziałek

Zajęcia przed obiadem

1. Trening koszykówki oraz poznanie historii tego sportu
2. Swobodne zabawy na świeżym powietrzu
3. Tworzenie własnej gry zespołowej –wymyślenie zasad oraz projektowanie boiska oraz strojów drużynowych. Malowanie koszulek drużynowych.

Zajęcia po obiedzie

1. Trening piłki nożnej oraz poznanie historii tego sportu.
2. Zabawy na świeżym powietrzu i/lub kolorowanie oraz lepienie z mas plastycznych.
3. Zabawy relaksacyjne. Wspólne sprzątanie.

Wtorek

Zajęcia przed obiadem

1. Wyjazd na basen do Powsina lub do Raszyna. Opalanie i zabawy w wodzie.

Po obiedzie

1. Water slide na podwórku szkolnym
2. Zabawy na świeżym powietrzu i/lub kolorowanie oraz lepienie z mas plastycznych.
3. Zabawy relaksacyjne. Wspólne sprzątanie.

Środa

Zajęcia przed obiadem

1. Trening koszykówki oraz zapoznanie z największymi gwiazdami świata NBA.
2. Swobodne zabawy na świeżym powietrzu
3. Zajęcia plastyczne. Tworzenie z masy papierowej pucharów. Malowanie portretów znanych sportowców.

Po obiedzie

1. Trening piłki nożnej oraz zapoznanie z najbardziej znanymi piłkarzami.
2. Zabawy na świeżym powietrzu i/lub kolorowanie oraz lepienie z mas plastycznych.
3. Zabawy relaksacyjne. Wspólne sprzątanie.

Czwartek

Zajęcia przed obiadem

1. Wycieczka do Powsina. Plac zabaw z trampolinami i tyrolką. Mini golf lub tenis. Piknik na trawie.

Po obiedzie

1. Rozgrywki unihokeja na trawie
2. Zabawy na świeżym powietrzu i/lub kolorowanie oraz lepienie z mas plastycznych
3. Zabawy relaksacyjne. Wspólne sprzątanie.

Piątek

Zajęcia przed obiadem

4. Gimnastyka relaksacyjna –yoga dla dzieci. Poznajemy sztukę rozciągania mięśni do dźwięków muzyki.
5. Swobodne zabawy na świeżym powietrzu.
6. Poznajemy kroki podstawowe Bachaty, Walca i Cha-Cha. Tworzymy własny pokaz taneczny.

Zajęcia po obiedzie

1. Mini spartakiada. Sprawdzamy nasze siły w biegach na różnych dystansach, skokach w dal i wwyż oraz rzutach do celu i na odległość.
2. Zabawy na świeżym powietrzu i/lub kolorowanie oraz lepienie z mas plastycznych.
3. Zabawy relaksacyjne. Wspólne sprzątanie.

Uwaga: Kolejność aktywności, ich układ może ulec zmianie w zależności od warunków pogodowych i innych okoliczności. Niektóre aktywności mogą zostać zastąpione innymi bądź odwołane np. w sytuacji, gdy grupa będzie realizować coś w innym, niż zaplanowano tempie.