

Półkolonie na sportowo z MOSiR

I i II turnus

Dzień 1 – Poznajemy się i ruszamy do działania!

Poniedziałek

7:00–8:30 | Witamy uczestników

Rozpoczynamy wspólną przygodę! Czas na przybycie, swobodne zabawy i pierwsze rozmowy z nowymi kolegami i koleżankami.

8:30–9:00 | Sportowe śniadanie

Zdrowy i pożywny posiłek, który doda energii na pełen atrakcji dzień.

9:00–10:45 | Aktywny start dnia

Rozgrzewka, gry i zabawy ruchowe, które rozbudzą ciało i wprawią wszystkich w świetny nastrój.

11:00–11:30 | Drugie śniadanie

Chwila na odpoczynek i uzupełnienie energii przed kolejnymi wyzwaniami.

11:30–12:30 | Bezpieczeństwo przede wszystkim

Spotkanie z policjantem i ratownikiem. Dowiemy się, jak bezpiecznie spędzać wakacje, reagować w sytuacjach zagrożenia oraz pomagać innym.

12:30–14:30 | Poznajmy się lepiej

Warsztaty integracyjne, podział na grupy oraz tworzenie kreatywnych plakatów drużynowych. To doskonała okazja do nawiązania nowych znajomości i budowania ducha zespołu.

14:30–15:30 | Obiad

Smaczny posiłek i chwila odpoczynku po aktywnym dniu.

15:30–16:00 | Zakończenie dnia

Podsumowanie pierwszego dnia półkolonii i odbiór uczestników przez rodziców.

Dzień 2 – Wodna przygoda i aktywność na świeżym powietrzu!

Wtorek

7:00–8:30 | Powitanie uczestników półkolonii

Rozpoczynamy kolejny dzień pełen atrakcji, sportowych wyzwań i dobrej zabawy w gronie nowych przyjaciół.

8:30–9:00 | Śniadanie

Pożywny posiłek, który dostarczy energii na aktywnie spędzony dzień.

9:00–10:45 | Sportowa rozgrzewka

Ćwiczenia ruchowe, gry i zabawy sportowe rozwijające sprawność, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie.

11:00–11:30 | Drugie śniadanie

Przerwa na regenerację i przygotowanie do kolejnych atrakcji.

11:30-14:30 Wodna Przygoda na basenie w Morskiej Odyseji

Aktywności w wodzie, gry i zabawy basenowe.

11:30-14:30 | Plażowe Szaleństwo

Zabawy i gry na plaży, aktywności integracyjne oraz mnóstwo ruchu na świeżym powietrzu.

15:00–16:00 | Obiad

Smaczny posiłek i chwila odpoczynku po pełnym wrażeń dniu.

16:00 | Zakończenie dnia i odbiór uczestników

Dzień 3 – Energia, skoki i siatkarskie emocje!

Środa

7:00–8:30 | Powitanie uczestników

Rozpoczynamy kolejny dzień pełen sportowych wyzwań, dobrej zabawy i pozytywnej energii.

8:30–9:00 | Śniadanie

Zdrowy posiłek, który doda sił na aktywny dzień.

9:00–10:00 | Sportowa rozgrzewka

Ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry i zabawy ruchowe przygotowujące do dalszych aktywności.

10:00–11:00 Akademia Dobrych Relacji

Ciekawe i angażujące zajęcia rozwijające umiejętności społeczne, komunikację oraz współpracę w grupie. Poprzez gry, zabawy i ćwiczenia uczestnicy będą uczyć się rozpoznawania emocji, budowania relacji oraz radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych.

11:00–11:30 | Drugie śniadanie

Przerwa na regenerację i uzupełnienie energii.

11:30–12:00 | Chwila relaksu

Czas na odpoczynek, rozmowy i przygotowanie do kolejnych atrakcji dnia.

12:30–13:30 | Zimowe Skoki Mocy ze SkakunParkiem

Mnóstwo ruchu, zabawy i sportowych emocji podczas zajęć rozwijających sprawność, koordynację i odwagę.

13:30–14:30 | Siatkarska Akademia

Trening piłki siatkowej – nauka podstaw, doskonalenie umiejętności oraz mecze i zabawy zespołowe.

14:30–15:30 | Obiad

Czas na smaczny posiłek i zasłużony odpoczynek.

15:30–16:00 | Zakończenie dnia

Podsumowanie wspólnych aktywności i odbiór uczestników przez rodziców.

Dzień 4 – Wodna przygoda i aktywność na świeżym powietrzu!

Czwartek

7:00–8:30 | Powitanie uczestników półkolonii

Rozpoczynamy kolejny dzień pełen atrakcji, sportowych wyzwań i dobrej zabawy w gronie nowych przyjaciół.

8:30–9:00 | Śniadanie

Pożywny posiłek, który dostarczy energii na aktywnie spędzony dzień.

9:00–10:45 | Sportowa rozgrzewka

Ćwiczenia ruchowe, gry i zabawy sportowe rozwijające sprawność, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie.

11:00–11:30 | Drugie śniadanie

Przerwa na regenerację i przygotowanie do kolejnych atrakcji.

11:30-14:30 Wodna Przygoda na basenie w Morskiej Odysei

Aktywności w wodzie, gry i zabawy basenowe.

11:30-14:30 | Ścieżka zdrowia

Uczestnicy mierzą się z różnorodnymi przeszkodami i zadaniami ruchowymi, które sprawdzą ich sprawność, koordynację oraz wytrzymałość.

15:00–16:00 | Obiad

Smaczny posiłek i chwila odpoczynku po pełnym wrażeń dniu.

16:00 | Zakończenie dnia i odbiór uczestników

Dzień 5 – Aktywnie, zręcznościowo i na kółkach!

Piątek

7:00–8:30 | Powitanie uczestników

Rozpoczynamy ostatni dzień pierwszego tygodnia półkolonii w doskonałych humorach i z dużą dawką energii.

8:30–9:00 | Śniadanie

Pożywny posiłek, który przygotuje nas do kolejnych sportowych wyzwań.

9:00–10:00 | Rozgrzewka na wesoło

Ruchowe zabawy, gry integracyjne i ćwiczenia pełne śmiechu, które wprawiają wszystkich w świetny nastrój.

10:00–11:30 | Turniej bilardowy

Czas na trening celności, koncentracji i zdrową sportową rywalizację przy stołach bilardowych.

11:30–12:00 | Drugie śniadanie

Krótką przerwą na regenerację sił przed główną atrakcją dnia.

12:00–14:30 | Szaleństwo na Wrotkowisku

Mnóstwo ruchu, dobrej zabawy i sportowych emocji. Doskonalimy równowagę, koordynację i technikę jazdy na wrotkach, spędzając czas aktywnie i bezpiecznie.

14:30–15:30 | Obiad

Smaczny posiłek i chwila odpoczynku po pełnym wrażeń dniu.

15:30–16:00 | Zakończenie dnia

Podsumowanie pierwszego tygodnia półkolonii oraz odbiór uczestników przez rodziców.

Dzień 6 – Celuj w zwycięstwo!

Poniedziałek

7:00–8:30 | Powitanie uczestników

Rozpoczynamy kolejny dzień pełen dobrej zabawy, ruchu i sportowych wyzwań.

8:30–9:00 | Śniadanie

Zdrowy i smaczny posiłek, który dostarczy energii na aktywny dzień.

9:00–10:45 | Poranna rozgrzewka

Ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry i zabawy ruchowe przygotowujące do dalszych atrakcji.

11:00–11:30 | Drugie śniadanie

Przerwa na regenerację i uzupełnienie sił.

12:00–14:30 | Turniej Mini Golfa

Czas sprawdzić swoją celność, cierpliwość i koncentrację! Uczestnicy zmierzają się w przyjaznej rywalizacji, doskonalar swoje umiejętności podczas rozgrywek na polu do mini golfa.

14:30–15:30 | Obiad

Smaczny posiłek i chwila odpoczynku po sportowych emocjach.

15:30–16:00 | Zakończenie dnia

Podsumowanie wspólnych aktywności i odbiór uczestników przez rodziców.

Dzień 7 – Wodna przygoda i aktywność na świeżym powietrzu!

Wtorek

7:00–8:30 | Powitanie uczestników półkolonii

Rozpoczynamy kolejny dzień pełen atrakcji, sportowych wyzwań i dobrej zabawy w gronie nowych przyjaciół.

8:30–9:00 | Śniadanie

Pożywny posiłek, który dostarczy energii na aktywnie spędzony dzień.

9:00–10:45 | Sportowa rozgrzewka

Ćwiczenia ruchowe, gry i zabawy sportowe rozwijające sprawność, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie.

11:00–11:30 | Drugie śniadanie

Przerwa na regenerację i przygotowanie do kolejnych atrakcji.

12:00-14:30 Wodna Przygoda na basenie w Morskiej Odyseji

Aktywności w wodzie, gry i zabawy basenowe.

12:00-14:30 | Plażowe Szaleństwo

Zabawy i gry na plaży, aktywności integracyjne oraz mnóstwo ruchu na świeżym powietrzu.

15:00–16:00 | Obiad

Smaczny posiłek i chwila odpoczynku po pełnym wrażeń dniu.

16:00 | Zakończenie dnia i odbiór uczestników

Dzień 8 – Wyżywamy na przygodę!

Środa

7:00–8:30 | Powitanie uczestników

Rozpoczynamy kolejny dzień pełen dobrej zabawy, ruchu i wakacyjnych atrakcji. Jest to również czas na przychodzenie uczestników, swobodne rozmowy z rówieśnikami oraz przygotowanie się do wspólnych aktywności.

8:30–9:00 | Śniadanie

Zdrowy i smaczny posiłek, który dostarczy energii na aktywny dzień.

9:00–10:45 | Poranna rozgrzewka

Ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry i zabawy ruchowe przygotowujące do dalszych atrakcji.

11:00–11:30 | Drugie śniadanie

Przerwa na regenerację i uzupełnienie sił.

12:00–14:30 | Rejs statkiem + lody.

Czas na niezapomnianą przygodę! Podczas rejsu statkiem uczestnicy będą podziwiać piękne widoki i wspólnie spędzać czas. Po zakończeniu rejsu udamy się na lody, które pozwolą ochłodzić się i zakończyć wycieczkę w wyjątkowo słodki sposób.

14:30–15:30 | Obiad

Smaczny posiłek i chwila odpoczynku po pełnej wrażeń wyprawie.

15:30–16:00 | Zakończenie dnia

Podsumowanie wspólnych aktywności i odbiór uczestników przez rodziców.

Dzień 9 – Wodna przygoda i aktywność na świeżym powietrzu!

Czwartek

7:00–8:30 | Powitanie uczestników półkolonii

Rozpoczynamy kolejny dzień pełen atrakcji, sportowych wyzwań i dobrej zabawy w gronie nowych przyjaciół.

8:30–9:00 | Śniadanie

Pożywny posiłek, który dostarczy energii na aktywnie spędzony dzień.

9:00–10:45 | Sportowa rozgrzewka

Ćwiczenia ruchowe, gry i zabawy sportowe rozwijające sprawność, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie.

11:00–11:30 | Drugie śniadanie

Przerwa na regenerację i przygotowanie do kolejnych atrakcji.

12:00–14:30 Wodna Przygoda na basenie w Morskiej Odyseji

Aktywności w wodzie, gry i zabawy basenowe

12:00–14:30 | Ścieżka zdrowia

Uczestnicy zmierzają się z różnorodnymi przeszkodami i zadaniami ruchowymi, które sprawdzą ich sprawność, koordynację oraz wytrzymałość.

15:00–16:00 | Obiad

Smaczny posiłek i chwila odpoczynku po pełnym wrażeń dniu.

16:00 | Zakończenie dnia i odbiór uczestników

Dzień 10 – Wielki Finał Wakacyjnej Przygody!

Piątek

7:00–8:30 | Powitanie uczestników

Spotykamy się po raz ostatni, by wspólnie przeżyć finałowy dzień pełen wspomnień, uśmiechu i dobrej zabawy.

8:30–9:00 | Śniadanie

Pożywny posiłek na rozpoczęcie wyjątkowego dnia.

9:00–10:45 | Sportowa rozgrzewka

Ostatnia wspólna porcja ruchu, gier i zabaw, które towarzyszyły nam przez całe półkolonie.

11:00–11:30 | Drugie śniadanie

Krótką przerwą przed uroczystym zakończeniem półkolonii.

12:00–14:30 | Pożegnalne ognisko i uroczyste zakończenie

Wspólne pieczenie kiełbasek, integracja oraz podsumowanie dwóch tygodni pełnych aktywności i niezapomnianych przeżyć. Wręczenie dyplomów, podziękowań oraz oficjalne zakończenie półkolonii.

14:30–15:30 | Obiad

Ostatni wspólny posiłek podczas tegorocznych półkolonii.

15:30–16:00 | Pożegnanie uczestników

Odbiór dzieci przez rodziców i zakończenie wakacyjnej przygody z MOSiR.

Opracowała:

mgr Aneta Saczka

* Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w harmonogramie ze względu na warunki organizacyjne, pogodowe lub bezpieczeństwo uczestników.

Życzymy wszystkim uczestnikom bezpiecznych, aktywnych i pełnych radości wakacji!