

## **PÓŁKOLONIE Z SIATKÓWKĄ**

Termin: 24-28 czerwiec 2019

Koszt: bilety wstępu

Wyżywienie: we własnym zakresie

Wiek uczestników: 7-18 lat

Program:

24.06.2019r. poniedziałek

8.00- 9.00 zbiórka uczestników półkolonii, odczytanie regulaminu półkolonii i podpisanie regulaminu przez wszystkich uczestników , odczytanie regulaminu poruszania się po drogach, regulaminu korzystania z kąpieiska strzeżonego Molo- Brzeźno  
9.00- 10.00 gry planszowe, zajęcia integrujące grupę  
10.00- 10.45 zajęcia z lekkiejatletyki na bieżni  
10.45- 12.15 zajęcia z piłki siatkowej na sali ( doskonalenie techniki odbić, ćwiczenia indywidualne)  
12.30- 13.00 posiłek  
13.00- wyjście na plażę  
13.30- 15.15 zajęcia z piłki siatkowej plażowej  
15.30- wyjście z plaży, powrót do szkoły  
16.00- zakończenie półkolonii

25.06.2019 r. wtorek

8.00- 9.00 zbiórka uczestników  
9.00- 9.45 gry i zabawy ruchowe na boisku szkolnym  
10.00- 11.30 zajęcia z piłki siatkowej na sali ( doskonalenie techniki odbić, ćwiczenia w " dwójkach")  
11. 45-12.00 posiłek  
13.00 -14.00 zajęcia na basenie GOS Gdańsk- Stogi  
14.00- 14.30 czas na ubranie i wysuszenie włosów  
14.30- 15.30 powrót do szkoły  
16.00 zakończenie półkolonii

26.06.2019 r. środa

8.00- 9.00 zbiórka uczestników półkolonii  
9.00- 9.45 wyjście do Parku im. Jana Pawła II, gry i zabawy na świeżym powietrzu  
10.00- 11.30 zajęcia z piłki siatkowej na sali ( doskonalenie zagrywki jednorącz)  
12.00- 12.30 posiłek  
12.30- wyjście na plażę  
13.00- zgłoszenie półkolonii koordynatorowi Ratowników WOPR- molo Brzeźno, wpisanie 1 razowej kąpiel do dziennika kąpieliska, wyznaczenie przez Ratownika- koordynatora kąpieliska, gdzie grupa zorganizowana może wejść do wody  
13.15- 13.45 kąpiel uczestników półkolonii ( wejście max 15 os do wody w czasie 10 min, opiekun na brzegu, 3 ratowników na stanowisku, dzieci kąpią się tylko w strefie dla nieumiejących pływać- do żółtej bojki)  
13.45- 15.15 gra w piłkę siatkową plażową, plażowanie na kocach  
15.30- wyjście z plaży, powrót do szkoły  
16.00- zakończenie półkolonii

27.06. 2019 r. czwartek

8.00- 9.00 zbiórka uczestników półkolonii

9.00- 9.45 gry i zabawy ruchowe na boisku szkolnym

10.00- 11.30 zajęcia z piłki siatkowej ( przyjęcie zagrywki)

11.45- 12.00 posiłek

13.00- 14.00 zajęcia na pływalni Gdańsk Stogi ( basen GOS)

14.00- 14.30 - czas na kąpiel ubranie i wysuszenie włosów

14.30-15.30 powrót do szkoły

16.00- zakończenie półkolonii

28.06.2019 r. piątek

8.00- 9.00 zbiórka uczestników półkolonii

9.00- 9.45 zabawy w Parku Jana Pawła II

10.00- 11.30 zajęcia z piłki siatkowej

12.00- 12.30 posiłek

13.00 wyjście na plażę

13.30- 15.30 zajęcia z piłki siatkowej plażowej, plażowanie

15.30- powrót do szkoły

16.00 zakończenie półkolonii