

Półkolonia sportowa z MINIBASKET 11-15.01.2021 r.

PLAN ZAJĘĆ SZCZEGÓŁOWY:

1. Prosimy dokładnie wypełnić, sprawdzić, podpisać i dostarczyć pierwszego dnia turnusu rano (przy pozostawieniu dziecka pod naszą piekłą) wszystkie dokumenty niezbędne do udziału w turnusie, wraz z oświadczeniami, dotyczącymi przeciwdziałaniu Covid - 19.
2. Prosimy o zaopatrzenie dziecka w drugie śniadanko (w zależności od potrzeb, aby nikt i nie był głodny i mógł dobrze się bawić).
3. My zapewniamy przekąskę (w postaci: owoc, batonik, warzywo itp. wodę nielimitowaną oraz smaczny obiad około południa (catering od Wygodnej Gospodyni).
4. Na półkolonii będą 2 grupy po 12 osób. Każda grupa będzie z wychowawcą w osobnej sali dydaktycznej;
5. Dodatkowo dla dzieci będzie dostępna świetlica, z salą teatralną (pokazy magiczne i warsztaty fotograficzne itp.)
6. W każdej sali gwarantujemy środki do dezynfekcji rąk dla uczestników, maseczki od MINIBASKET oraz dla dzieci, a po każdym zajęciach tematycznych (w przerwach) będą opiekunowie, ekipa sprzątająca w szkole i obsługa szkoły - dezynfekować regularnie i systematycznie.
7. Szatnie i Sprzęt na treningi będzie osobny dla każdej z grup (piłki, kosze do koszykówki, przybory i przyrządy).
8. Podczas trwania Półkolonii obowiązuje procedura bezpieczeństwa na temat przeciwdziałania COVID-19.

11.01.2021 rok (Poniedziałek)

Godzina 7:45 – 8:30 Czekamy na wszystkich uczestników półkolonii.

Gry planszowe, logiczne, karty, malowanie, itp.

Godzina 9:00 Rozpoczynamy trening koszykówki do godziny 10:00 - 1 grupa

Godzina 10:15 Rozpoczynamy trening koszykówki do godziny 11:15 - 2 grupa

Po treningach zjemy II śniadanie, dzieci otrzymają przekąskę i wodę.
Dzieci również mogą zjeść swoje śniadanko, które przynieśli.

Po II śniadaniu ok. 11:30 gry i zabawy sportowe na obiektach ZSE (tenis stołowy, gry terenowe, gry logiczne i planszowe, unihokej itp. według zainteresowań grupy.

Po powrocie ok. 12:30 - 13:00 zjemy obiad, a po obiedzie i chwilowym odpoczynku

od 13:30 **Treningi motoryczny - „ Siła, szybkość, sprawność - podstawowe elementy w rozwoju małego sportowca"**. Prowadzący **Szymon Jurkiewicz** - trener specjalizujący się w przygotowaniu motorycznych, kondycyjnym i siłowym. Ponadto specjalizuje się w metodyce treningu, dietetyce i suplementacji, a także fizjologii i anatomii ludzkiego ciała.

(zajęcia podzielone na 2 grupy).

12.01.2021 rok (Wtorek)

Godzina 7:45 – 8:30 Czekamy na wszystkich uczestników półkolonii.

Gry planszowe, logiczne, karty, malowanie.

Godzina 9:00 Rozpoczynamy trening koszykówki do godziny 10:00 - 1 grupa

Godzina 10:15 Rozpoczynamy trening koszykówki do godziny 11:15 - 2 grupa

Po treningach zjemy II śniadanie, dzieci otrzymają przekąskę i wodę.
Dzieci również mogą zjeść swoje śniadanko, które przynieśli.

O godzinie 11:00 do 13:00 (z podziałem na grupy) **Warsztaty gimnastyczne dla dzieci** z trenerem **Jakubem Rogozińskim** - trenerem klubowym USK Akrobata Zielona Góra. Członkiem kadry narodowej, srebrnym i brązowym medalistą Mistrzostw Polski.

Po warsztatach zjadamy obiad i po chwilowym odpoczynku trenujemy Koszykówkę do godziny 15:30. Odbiór dzieci.

13.01.2021 rok (Środa)

Godzina 7:30 – 8:00 Czekamy na wszystkich uczestników półkolonii.

Godzina 8:15 - 9:00 **Spektakl teatralny** w sali teatralnej ZSE:

W WYKONANIU JANUSZA „TRISTO” POPIELA

Zapraszamy na 45-cio minutowy, interaktywny program iluzjonistyczny w wykonaniu Pana Janusza Popiela, należącego do czołówki polskich artystów-iluzjonistów.

Przedstawienie realizowane jest na tle scenografii, oświetlonej reflektorami. Widowisko prowadzone jest w formie interaktywnej z udziałem widzów, którzy zapraszani na scenę pomagają w wykonaniu „magicznych” numerów. Przedstawienie prowadzone jest na wesoło i dostosowane do obecnej na widowni publiczności.

W warstwie tekstowej np. spektaklu dla dzieci zawarte są treści dydaktyczne i wychowawcze – jest mowa o pilności, czystości, zasadach dobrego zachowania. Natomiast dla widzów dorosłych, program jest prowadzony w formie satyrycznej.

Oprócz używania wielu rekwizytów (chusty, monety, banknoty, płyty gramofonowe, laski, butelki, szklanki, papier itp. przedmioty), w widowisku pojawiają się również „znikąd” gołębie.

Godzina 9:00 Rozpoczynamy trening koszykówki do godziny 10:00 - 1 grupa

Godzina 10:15 Rozpoczynamy trening koszykówki do godziny 11:15 - 2 grupa

Po treningach zjemy II śniadanie, dzieci otrzymają przekąskę i wodę.

Dzieci również mogą zjeść swoje śniadanko, które przynieśli.

Po II śniadaniu ok. 11:30 gry i zabawy sportowe na obiektach ZSE (tenis stołowy, gry terenowe, gry logiczne i planszowe, unihokej, aerobic itp. według zainteresowań grupy, film o tematyce sportowej).

Po powrocie ok. 12:30 - 13:00 zjemy obiad, a po obiedzie i chwilowym odpoczynku

Trening koszykówki z podziałem na grupy:

13:30 - 14:30 trening 1 grupa

14:30 - 15:30 trening 2 grupa

Odbiór dzieci.

14.01.2021 rok (Czwartek)

Godzina 7:45 – 8:30 Czekamy na wszystkich uczestników półkolonii.

Gry planszowe, logiczne, karty, malowanie, itp.

Godzina 9:00 Rozpoczynamy trening koszykówki do godziny 10:00 - 1 grupa

Godzina 10:15 Rozpoczynamy trening koszykówki do godziny 11:15 - 2 grupa

Po treningach od godziny 10:00 do 12:00 z podziałem na grupy odbędą się **Warsztaty Fotograficzne** - pod kierunkiem Media Manager SKM Zastal Zielona Góra - **Łukaszem Zamojskim**.

Obiad około 12:30, a po obiedzie i chwilowym odpoczynku

Warsztaty: „Żywnie młodego sportowca - czyli niełatwa droga do sukcesu”.

Prowadzący **Szymon Jurkiewicz** - trener specjalizujący się w przygotowaniu motorycznych, kondycyjnych i siłowych. Ponadto specjalizuje się w metodyce treningu, dietetyce i suplementacji, a także fizjologii i anatomii ludzkiego ciała.

(zajęcia podzielone na 2 grupy).

Po warsztatach: Gry i zabawy sportowe na obiektach ZSE

Odbiór dzieci.

15.01.2021 rok (Piątek)

Godzina 7:45 – 8:30 Czekamy na wszystkich uczestników półkolonii.

Gry planszowe, logiczne, karty, malowanie, itp.

Godzina 9:00 Rozpoczynamy trening koszykówki do godziny 10:00 - 1 grupa

Godzina 10:15 Rozpoczynamy trening koszykówki do godziny 11:15 - 2 grupa

Po treningach od godziny 10:00 do 12:00 z podziałem na grupy odbędą się
Warsztaty Magiczne.

Po treningach zjemy II śniadanie, dzieci otrzymają przekąskę i wodę.

Dzieci również mogą zjeść swoje śniadanko, które przynieśli.

Obiad około 12:30,

a po obiedzie i chwilowym odpoczynku

trenujemy Koszykówkę do godziny 15:30.

Oficjalne zakończenie Półkolonii, wręczenie nagród i upominków dla
uczestników;

Odbiór dzieci.

Plan dnia może się nieznacznie zmodyfikować w zależności od chwili, potrzeb i zmian.