

# **RAMOWY PROGRAM LETNIEGO WYPOCZYNKU DLA DZIECI LATO W MIEŚCIE – BEZPIECZNE WAKACJE 2017**

**Półkolonia** organizowana w dniach **24.07.2017 – 04.08.2017**

pod hasłem **Ciesz się letnią przygodą!**

**Miejsce:** Szkoła Podstawowa nr 2 w Tarnowie, ul. Szewska 7, tel. 14 655 73 66

**Cel główny:** Wdrażanie do aktywnego wypoczynku, podnoszenie sprawności fizycznej, kształtowanie nawyków prozdrowotnych poprzez propagowanie czynnego i zdrowego stylu życia, rozwijanie ciekawości świata, wyrabianie umiejętności obserwacji środowiska naturalnego i poznawania jego specyficznych cech, uwrażliwianie na piękno otaczającej przyrody, kształtowanie umiejętności współpracy i współdziałania w grupie oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych uczestników.

## **Cele szczegółowe programu:**

- integracja grupy: zabawy, gry sprawnościowe i rekreacyjne
- rozwijanie umiejętności komunikacji oraz efektywnego i zgodnego współdziałania w grupie
- poznawanie ciekawych miejsc w mieście i regionie
- wyrabianie nawyków czynnego wypoczynku: nauka pływania, gra w tenisa stołowego, wspinaczka, karate, turystyka piesza, gry zespołowe i indywidualne (piłka siatkowa, nożna, zabawy sportowe i rekreacyjne)
- udział w rozgrywkach sportowych (boisko szkolne, olimpiada półkolonijna)
- umiejętne korzystanie z terenów i urządzeń przeznaczonych do rekreacji i wypoczynku
- zapewnienie bezpieczeństwa w czasie zabaw sportowych i rekreacyjnych
- przestrzeganie zasad higieny, ładu i porządku, zasad bezpieczeństwa obowiązujących w miejscach pobytu
- poznawanie przyrody i dziedzictwa kulturowego regionu
- rozwijanie twórczej wyobraźni i kreatywności poprzez udział w warsztatach plastycznych, teatralnych, literackich, tanecznych, muzycznych.

## **Formy wypoczynku:**

- gry i zawody sportowe
- zajęcia na basenie
- wspinaczka na ścianie
- nauka gry w piłkę, w tenisa stołowego
- olimpiada sportowa
- rajdy piesze, spacer
- wycieczki

- warsztaty rozwijające umiejętności komunikacyjne
- warsztaty parateatralne
- warsztaty plastyczne
- spotkania z muzyką
- spotkania z wakacyjną książką
- gry towarzyskie, logiczne, konkursy.

**Zaplanowane wycieczki:** Osada Słowiańska w Stobiernej – żywa lekcja historii, Jamna - Ośrodek Duszpasterstwa Akademickiego oraz baczówka, **np.** Góra św. Marcina i Zawada.

**Środki potrzebne do realizacji programu:** różnorodny sprzęt sportowy, materiały do wykonywania prac plastycznych (farby, kredki, papier kolorowy i inne), gry planszowe, płyty z nagraniami muzycznymi, instrumenty muzyczne.

**Ramowy plan dnia:**

**7.00 – 8.00** – zbiórka, zajęcia integracyjne, gry i zabawy stolikowe oraz towarzyskie, warsztaty plastyczne.

**8.30 – 9.00** – śniadanie.

**9.00 – 13.30** – wyjście poza teren budynku (basen, hala sportowa - TOSiR, wycieczki po najbliższej okolicy i poza miastem)

**13.30 – 14.00** – obiad, podwieczorek.

**14.30 – 16.00** – zajęcia rekreacyjno-sportowe, turnieje, warsztaty plastyczne, muzyczne, teatralne.

**CIESZ SIĘ LETNIĄ PRZYGODĄ!**

**24. 07. 2017r. PONIEDZIAŁEK**

**„Poznajmy się”**

7.00 – 8.00 - zbiórka uczestników, wspólne poznanie się kolonistów i opiekunów

8.45 – 9.00 - śniadanie

9.15 – 9.30 - pogadanka na temat bezpieczeństwa dzieci w trakcie zajęć półkolonijnych w szkole i poza nią

10.00 – 12.00 - wspinalczka i zajęcia karate (hala TOSiR)

12:30 – 13:30 - tworzenie grup półkolonijnych – nadawanie nazw, przydzielenie funkcji uczestnikom, ustalenie znaków rozpoznawczych i zawołania, zapoznanie się z regulaminem półkolonii, zabawy integracyjne

13.30 – 14.00 – obiad i podwieczorek

14.00 – 16.00 - zajęcia rekreacyjno-sportowe, dla chętnych warsztaty plastyczne.

## **25. 07. 2017r. WTOREK**

### **„...jak ryba w wodzie”**

7.00 – 8.00 – zbiórka uczestników, zabawy integracyjne, przypomnienie zasad zachowania na basenie

8.30 – 8.50 – śniadanie

8.50 – 13.00 – pogadanka na temat bezpieczeństwa na pływalni, zajęcia na basenie przy ul. Piłsudskiego, zabawy rekreacyjne w Parku Strzeleckim, powrót do szkoły

13.00 – 14.00 – obiad

14.00 – 16.00 – zabawy i gry świetlicowe, przygotowania sportowe i muzyczne przed Wakacyjną Olimpiadą.

## **26. 07. 2017r. ŚRODA**

### **„Wakacyjna podróż w czasie ”**

7.00 – 7.20 – zbiórka uczestników, zajęcia integracyjne, zabawy rekreacyjno-sportowe

7.20 – śniadanie

7.45 – 13.00 – pogadanka na temat bezpieczeństwa, **wyjazd na wycieczkę do Stobiernej do Osady Słowińskiej, żywa lekcja historii – zwiedzanie, warsztaty**

**Uwaga! Zmiana wcześniej podanego miejsca wycieczki została spowodowana zapowiedziami deszczowej pogody niesprzyjającej wędrowkom po terenach Pogórza Ciężkowickiego.**

14:00 - 14:30 – obiad i podwieczorek

14:30 - 16:00 – rozgrywki sportowe i zabawy rekreacyjne na boisku szkolnym, placu zabaw, warsztaty plastyczne i muzyczne, gry świetlicowe.

## **27. 07. 2017r. CZWARTEK**

### **„Sportowe emocje”**

7.00 – 8.00 – zbiórka uczestników, zabawy integracyjne i sportowe

8.45 – 9.00 – śniadanie

10.00 – 13.00 – Wakacyjna Olimpiada Sportowa(Hala Sportowa TOSiR ul. Krupnicza)

13.00 – 13.30 – obiad i podwieczorek

13:30 - 14:00 – spotkanie ze strażnikiem miejskim - „Dbamy o nasze bezpieczeństwo”

14.00 – 16.00 zajęcia świetlicowe, dla chętnych rozgrywki sportowe i zabawy rekreacyjne na podwórku szkolnym, boisku, na placu zabaw, w „zielonej klasie”.

## **28. 07. 2017 r. PIĄTEK**

### **„Pływam bezpiecznie”**

7.00 – 8.00 – zbiórka uczestników, zabawy integracyjne, wspólne czytanie fragmentów książek przygodowych, konkursy

8.30 – 8.50 – śniadanie

8.50 – 13.00 – pogadanka na temat bezpieczeństwa na pływalni, zajęcia na basenie przy ul. Piłsudskiego, zabawy rekreacyjne w Parku Strzeleckim

13:00 – 14:00 – obiad, podwieczorek

14.00 – 16.00 – zabawy przy muzyce, nauka piosenek, konkursy i zabawy rekreacyjno-sportowe, zajęcia teatralne.

### **31.07.2017 r. PONIEDZIAŁEK**

#### **„Lubimy pływać”**

7.00 – 8.00 – zbiórka uczestników, zajęcia integracyjne, zajęcia plastyczne, zabawy rekreacyjno-sportowe na terenie przyszkolnym  
8.30 – 8.50 – śniadanie  
8.50 – 13.00 – pogadanka na temat bezpieczeństwa na pływalni, zajęcia na basenie przyul. Piłsudskiego, zabawy rekreacyjne w parku, powrót do szkoły  
13.00 – 14.00 – obiad, podwieczorek  
14.00 – 16.00 – warsztaty: plastyczne, zabawy muzyczne, gry i zabawy na podwórku szkolnym, popołudnie z filmem komediowym dla dzieci (w przypadku deszczowej aury).

### **01. 08. 2017r. WTOREK**

#### **„Tropiciele przygód”**

7.00 – 8.00 – zbiórka uczestników, zabawy integracyjne  
8.30 – 9.00 – śniadanie  
9.00 – 13.30 – pogadanka na temat bezpieczeństwa, wyjazd na Jamną do Ośrodka Duszpasterstwa Akademickiego oraz do baczówki, spacer ścieżką przyrodniczą, gry i zabawy rekreacyjne i sportowe na świeżym powietrzu  
14.00 – 14.30 – powrót z wycieczki i obiad  
15.00 – 16.00 – wypoczynek na terenach rekreacyjnych wokół szkoły, zabawy i gry towarzyskie, kalambury, zagadki.

### **02. 08. 2017 r. ŚRODA**

#### **„Woda to nasz żywioł”**

7.00 – 8.00 – zbiórka uczestników, zabawy integracyjne, zajęcia sportowe i rekreacja  
8.30 – 8.50 – śniadanie  
8.50 -13.00-pogadanka na temat bezpieczeństwa na pływalni, wyjście na basen, zajęcia na basenie i w Parku Strzeleckim  
13.00 – 14.00 – obiad, podwieczorek  
14.30 - 16.00 – zabawy i gry towarzyskie, zajęcia sportowe, konkurs plastyczny „Kolorowe kredowe wzory”

### **03. 08. 2017 r. CZWARTEK**

#### **„Wędrówki po najbliższej okolicy”**

7.00 – 8.00 – zbiórka uczestników, zajęcia integracyjne, gry planszowe, zabawy rekreacyjno-sportowe  
8.45 – 9.15 – śniadanie  
9.15 – 13.00 – wyjście na wycieczkę rekreacyjną – na tropie odległej historii miasta, mała gra terenowa, gry na placu zabaw lub wyjście do kina  
13.00 – 13.30 – obiad, podwieczorek  
13.30-16.00 - zajęcia świetlicowe, dla chętnych rozgrywki sportowe i zabawy rekreacyjne na podwórku szkolnym

### **04. 08. 2017 r. PIĄTEK**

#### **„Już świetnie pływamy”**

7.00 – 8.00 – zbiórka uczestników, zabawy integracyjne, zajęcia sportowe i rekreacja  
8.30 – 8.50 – śniadanie  
8.50 -13.00-pogadanka na temat bezpieczeństwa na pływalni, wyjście na basen, zajęcia na basenie i w Parku Strzeleckim  
13.00 – 14.00 – obiad, podwieczorek  
14.00 – 16.00 – spotkanie pożegnalne, podsumowanie półkolonii, rozstrzygnięcie konkursów; wspólne zabawy.

**Uwagi:**

1. Powyższy plan może ulec zmianom, np. z powodu niesprzyjającej pogody lub z innych przyczyn niezależnych od organizatora.
- 2. Uczestnicy półkolonii powinni ubierać się na sportowo, stosownie do pogody, a także mieć przy sobie nakrycie głowy, ewentualnie parasol lub pelerynę przeciwdeszczową, a przede wszystkim wygodne obuwie!**
- 3. Uczestnicy półkolonii obowiązkowo mają dobry humor i uśmiech na twarzy!**