

Program półkolonii „Wakacje z Aleksandrem”

„W zdrowym ciele zdrowy duch”.

II Turnus: 19.08-23.08.2019 r.

GODZ.	PONIEDZIAŁEK 19.08.	WTOREK 20.08.	ŚRODA 21.08.	CZWARTEK 22.08.	PIĄTEK 23.08.
7.30-8.30	Przyprowadzanie dzieci	Przyprowadzanie dzieci	Przyprowadzanie dzieci	Przyprowadzanie dzieci	Przyprowadzanie dzieci
8.30-9.00	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
9.00-9.30	Poranna gimnastyka	Poranna gimnastyka	Poranna gimnastyka	Poranna gimnastyka	Poranna gimnastyka
9.30-13.00	Warsztaty z Aleksandrem: • Siedlce aktywnie Boiska sportowe i tereny rekreacyjne nad siedleckim zalewem (siatkówka plażowa, piłka nożna, plac zabaw)	Warsztaty z Aleksandrem: • Siedlce aktywnie Jumpout - Park trampolin	Warsztaty z Aleksandrem: • Siedlce aktywnie Park Wodny (pływanie)	Warsztaty z Aleksandrem: • zajęcia edukacyjno - czytelnicze pt. „Wakacje z Biblioteką”	Warsztaty z Aleksandrem: • Siedlce aktywnie Park Przygody
13.00-13.30	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
13.30-15.00	Warsztaty z Aleksandrem • Warsztaty zdrowego odżywiania, zajęcia teoretyczno-praktyczne nt. Dlaczego jedzenie jest ważne?	Warsztaty z Aleksandrem • Warsztaty zdrowego odżywiania, zajęcia teoretyczno-praktyczne nt. Dlaczego warto jeść kiełki?	Warsztaty z Aleksandrem • Warsztaty zdrowego odżywiania, zajęcia teoretyczno-praktyczne nt. soki owocowo-warzywne - przygotowanie	Warsztaty z Aleksandrem • Warsztaty zdrowego odżywiania, zajęcia teoretyczno-praktyczne nt. Banany z klasą.	Warsztaty z Aleksandrem • Warsztaty zdrowego odżywiania, zajęcia teoretyczno-praktyczne nt. Czym karmić swój mózg
15.00-15.15	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
15.15-16.00	Trening ogólnorozwojowy w oparciu o sporty walki Judo, boks, kickboxing , zapasy.	Trening ogólnorozwojowy w oparciu o sporty walki Judo, boks, kickboxing , zapasy.	Trening ogólnorozwojowy w oparciu o sporty walki Judo, boks, kickboxing , zapasy.	Trening ogólnorozwojowy w oparciu o sporty walki Judo, boks, kickboxing , zapasy.	Trening ogólnorozwojowy w oparciu o sporty walki Judo, boks, kickboxing , zapasy.
16.00-16.30	zabawa/odbiór Dzieci	zabawa/odbiór Dzieci	zabawa/odbiór Dzieci	zabawa/odbiór Dzieci	zabawa/odbiór Dzieci

Wychowawcy: Bartosz Ożarek, Hanna Woźniak, Aldona Solnica, Małgorzata Ostapowicz