

PŁYWAMY LATO 2018

Turnusy I – VII

PONIEDZIAŁEK

08:00 - 08:45 Zbiórka , zebranie organizacyjne z rodzicami, sprawdzenie obecności
08:45 - 09:45 Śniadanie
09:45 – 10:15 Podział na grupy - Gry i zabawy integracyjne
10:15 – 10:45 Test sprawdzający umiejętności – podział na grupy pływackie
10:45 – 11:30 Nauka stylu grzbietowego (dla zaawansowanej grupy doskonalenie)
11:30 - 12:00 Gry i zabawy w wodzie
12:45 – 13:45 Obiad
13:45 – 15:30 Elementy nurkowania i skoków do wody
15:30 – 16:00 Odbiór dzieci

WTOREK

08:00 – 08:45 Zbiórka, sprawdzenie obecności, omówienie planu dnia
08:45 - 09:45 Śniadanie
09:45 – 11:00 Kręgielnia – nauka gry w kręgle
11:00 – 11:45 Nauka stylu klasycznego (dla zaawansowanej grupy doskonalenie)
11:45 – 12:45 Gry zespołowe w wodzie
12:45 – 13:45 Obiad
13:45 – 15:30 Plażowanie – basen zewnętrzny
15:30 – 16:00 Odbiór dzieci

ŚRODA

08:00 – 08:45 Zbiórka, sprawdzenie obecności, omówienie planu dnia
08:45 - 09:45 Śniadanie
09:45 – 11:00 Przygotowanie dyplomów i medali na zawody
11:00 – 12:00 Nauka stylu dowolnego (dla zaawansowanej grupy doskonalenie)
12:00 – 12:45 Gry i zabawy w wodzie – tor przeszkód
12:45 – 13:45 Obiad
13:45 – 14:30 Podchody w Lesie Bukowym
14:30 – 15:30 Elementy nurkowania i skoków do wody
15:30 – 16:00 Odbiór dzieci

CZWARTEK

08:00 – 08:45 Zbiórka, sprawdzenie obecności, omówienie planu dnia
08:45 - 09:45 Śniadanie
09:45 – 12:00 Wyjście do Kina - Seans filmowy
12:00 – 12:45 Gry i zabawy w parku
12:45 – 13:45 Obiad
13:45 – 14:45 Nauka pływania (doskonalenie poznanych stylów pływackich)
14:45 – 15:30 Gry i zabawy w wodzie z elementami skoków i nurkowania
15:30 – 16:00 Odbiór dzieci

PIĄTEK

08:00 – 08:45 Zbiórka, sprawdzenie obecności, omówienie planu dnia
08:45 - 09:45 Śniadanie
09:45 – 10:30 Przygotowanie plakatu na zawody
10:30 – 12:00 Mini zawody Pływackie
12:00 – 12:45 Gry i zabawy w wodzie
12:45 – 13:45 Obiad
13:45 – 15:00 Mini konkursy z nagrodami
15:00 – 16:00 Uroczyste zakończenie półkolonii , odbiór dzieci