

RAMOWY PLAN ZIMOWISKA „Aktywne Ferie” w Parku Wodnym Trzy Fale – I TURNUS (13.01-17.01.2020r.)

Dzień 1 – poniedziałek – *Przygoda dnia: Labirynt wśród fal... Magiczne znaki Kapitana Nemo!*

10:00-10:40 Przywitanie, śniadanie, zapoznanie się, omówienie regulaminu półkolonii, obiektu oraz poszczególnych atrakcji, wycieczka po obiekcie.

10:40-13:30 Rekreacja na basenie oraz w tym czasie, 45 min nauki i doskonalenia pływania na basenie sportowym z instruktorem (każda grupa osobno) Raczki - 10.45, Foczki – 11.30, Delfinki - 12.15.

13:30-14:00 Obiad.

14:00-14:40 Zajęcia plastyczne – Raczki (sala konferencyjna), Gry i zabawy ruchowe – Delfinki (sala zabaw), Zajęcia sportowe – Foczki (sala fitness).

14:40-15:20 Zajęcia plastyczne – Foczki (sala konferencyjna), Gry i zabawy ruchowe – Raczki (sala zabaw), Zajęcia sportowe - Delfinki (sala fitness).

15:20-15:40 Zajęcia plastyczne – Delfinki (sala konferencyjna), Gry i zabawy ruchowe – Foczki (sala zabaw) – Zajęcia sportowe Raczki (sala fitness).

15:40 – 15:50 Deser

15:50 – 16:00 Pożegnanie, odbiór dzieci.

Dzień 2 – wtorek – *Przygoda dnia: Ahoj, Kapitanie! Żagle na maszt! Czeka nas podwodny świat!*

10:00-10:20 Przywitanie oraz śniadanie.

10:30-13:30 Rekreacja na basenie oraz w tym czasie:

45 min nauki i doskonalenia pływania na basenie sportowym (lub rehabilitacyjnym) z instruktorem (każda grupa osobno) Raczki - 10.30, Foczki – 11.30, Delfinki - 12.30.

45 minut wstępu do żeglarstwa i nurkowania z instruktorami Wind Adrenaline (każda grupa osobno) Delfinki - 10.30, Raczki – 11.30, Foczki - 12.30.

13:30-14:00 Obiad.

14:00-14:40 Zajęcia plastyczne – Delfinki (sala konferencyjna), Gry i zabawy ruchowe – Foczki (sala zabaw) – Zajęcia sportowe Raczki (sala fitness).

14:40-15:20 Zajęcia plastyczne – Raczki (sala konferencyjna), Gry i zabawy ruchowe – Delfinki (sala zabaw), Zajęcia sportowe – Foczki (sala fitness).

15:20-15:40 Zajęcia plastyczne – Foczki (sala konferencyjna), Gry i zabawy ruchowe – Raczki (sala zabaw), Zajęcia sportowe - Delfinki (sala fitness).

15:40 – 15:50 Deser

15:50 – 16:00 Pożegnanie, odbiór dzieci.

Dzień 3 – Środa - Przygoda dnia: *Dzielny detektyw na tropie bezpiecznej zabawy!*

10:00-10:20 Przywitanie oraz śniadanie.

10:30-13:30 Rekreacja na basenie oraz w tym czasie:

45 min nauki i doskonalenia pływania na basenie sportowym (lub rehabilitacyjnym) z instruktorem (każda grupa osobno) Raczki - 10.30, Foczki – 11.30, Delfinki - 12.30.

13:30-14:00 Obiad.

14:00-15:00 „Bezpieczne ferie, bezpieczny ja” – spotkanie edukacyjne z policjantami wydziału prewencji Komendy Miejskiej Policji w Słupsku (sala konferencyjna)

15:00-15:40 Zajęcia z elementami ratownictwa i udzielania pierwszej pomocy (sala konferencyjna)

15:40 – 15:50 Deser

15:50 – 16:00 Pożegnanie, odbiór dzieci.

Dzień 4 – czwartek – Przygoda dnia: *Z nurtem tajemniczej rzeki! W krainie Anakondy...*

10:00-10:20 Przywitanie oraz śniadanie.

10:30-13:30 Rekreacja na basenie oraz w tym czasie:

Konkursy zjazdu na czas (zjeżdżalnia anakonda) (wyłącznie chętne dzieci) oraz tajemnicze skarby rwącej rzeki (łowienie przedmiotów na czas)

45 min nauki i doskonalenia pływania na basenie sportowym (lub rehabilitacyjnym) z instruktorem (każda grupa osobno) Raczki - 10.30, Foczki – 11.30, Delfinki - 12.30.

45 minut wstępu do nauki pływania na desce SUP z instruktorem (każda grupa osobno) Delfinki - 10.30, Raczki – 11.30, Foczki - 12.30.

13:30-14:00 Obiad.

14:00-14:40 Zajęcia artystyczne – Delfinki (sala konferencyjna), Gry i zabawy ruchowe – Foczki (sala zabaw) – Zajęcia samoobrony z instruktorem Sztuk Walki – Raczki (sala fitness).

14:40-15:20 Zajęcia artystyczne – Raczki (sala konferencyjna), Gry i zabawy ruchowe – Delfinki (sala zabaw), Zajęcia samoobrony z instruktorem Sztuk Walki – Foczki (sala fitness).

15:20-15:40 Zajęcia artystyczne – Foczki (sala konferencyjna), Gry i zabawy ruchowe – Raczki (sala zabaw), Zajęcia samoobrony z instruktorem Sztuk Walki – Delfinki (sala fitness).

15:40 – 15:50 Deser

15:50 – 16:00 Pożegnanie, odbiór dzieci.

Dzień 5 – piątek – Przygoda dnia: *Jazda na fali – poławiacze skarbów!*

10:00-10:20 Przywitanie oraz śniadanie.

10:30-13:30 Rekreacja na basenie oraz w tym czasie:

Konkursy w nurkowaniu i wyławianiu pereł, Skokach do wody (wyłącznie chętne dzieci)

45 min nauki i doskonalenia pływania na basenie sportowym (lub rehabilitacyjnym) z instruktorem (każda grupa osobno) Raczki - 10.30, Foczki – 11.30, Delfinki - 12.30.

45 minut wstępu do nauki pływania kajakiem z instruktorem (każda grupa osobno) Delfinki - 10.30, Raczki – 11.30, Foczki - 12.30.

13:30-14:00 Obiad.

14:00-14:40 Zajęcia ruchowo-zręcznościowe – Delfinki (sala konferencyjna), Gry i zabawy ruchowe – Foczki (sala zabaw) – Zajęcia samoobrony z instruktorem Sztuk Walki – Raczki (sala fitness).

14:40-15:20 Zajęcia ruchowo-zręcznościowe – Raczki (sala konferencyjna), Gry i zabawy ruchowe – Delfinki (sala zabaw), Zajęcia samoobrony z instruktorem Sztuk Walki – Foczki (sala fitness).

15:20-15:40 Zajęcia ruchowo-zręcznościowe – Foczki (sala konferencyjna), Gry i zabawy ruchowe – Raczki (sala zabaw), Zajęcia samoobrony z instruktorem Sztuk Walki – Delfinki (sala fitness).

15:40 – 15:50 Deser

15:50 – 16:00 Pożegnanie, odbiór dzieci.

Prosimy by dzieci posiadały ze sobą:

- 1. Worek na obuwie**
- 2. Klapki basenowe**
- 3. Strój kąpielowy**
- 4. Dwa ręczniki**
- 5. Torbę foliową (reklamówkę na mokrą odzież i ręcznik)**
- 6. Obuwie sportowe**
- 7. Strój sportowy + skarpetki antypoślizgowe**

Uwaga. Prosimy by uczestnicy nie przynosili ze sobą smartfonów, konsoli do gier i przedmiotów wartościowych.

