

Plan warsztatów sportowych FLYSKY

7:30 - 8:30 - Przybycie dzieci, lista obecności, ustalenie planu dnia, czas wolny

8:30-8:45 – przypomnienie zasad, sprawy organizacyjne

8:45 – 9:15 - drugie śniadanie

9:15 - 10:00 – zabawy sportowe (wprowadzenie do dyscypliny sportowej)

10:00 – 12:00 – atrakcja dodatkowa: kręgielnia, gokarty, warsztaty „małego pizzera”, survival, warsztaty lizaki

12:00-13:00 – czas wolny, swobodna zabawa

13:00 - 13:30 - obiad

13:30 – 14:00 – odpoczynek poobiedni, gry planszowe

14:00 – 15:30 - zajęcia sportowe

15:30 – 16:00 – podwieczorek/przekąska

16:00 – 17.00 - czas wolny, odbiór dzieci,

Szczegółowy program warsztatów FLYSKY

Poniedziałek

7:30 - 8:30 - Przybycie dzieci, lista obecności, przedstawienie planu dnia, czas wolny, wręczenie pakietów sportowych dla bohaterów(uczestników warsztatów)

8:30-8:45 – wspólne ustalenie zasad oraz podpisanie przez „dzieci kontraktu” (nauka porozumiewania, dostosowania zasad oraz brania odpowiedzialności za nie, nauka sztuki kompromisu)

8:45 -9:15 – drugie śniadanie

9:15-10:00 – zabawy sportowe (rozwijanie umiejętności sportowych, komunikacyjnych)

10:00 – 12:00 - atrakcja dodatkowa „**kręgielnia**” (integracja uczestników, nauka zdrowej rywalizacji, współpracy w grupie i wzajemnej motywacji)

12:00 – 13:00 – czas wolny, swobodna zabawa

13:00 - 13:45 - obiad (jadłospis)

13:45 – 14:15– odpoczynek poobiedni, gry planszowe, zagadki, (integracja uczestników, nauka logicznego myślenia, współpraca w grupie, ćwiczenie percepcji wzrokowej oraz koncentracji)

14:15 – 15:30 - Zajęcia sportowe – **trampoliny podstawy akrobacji/parkouru** (nauka nowych umiejętności)

15:30 – 16:00 – podwieczorek/przekąska, czas wolny

16:00 – 17:00 - odbiór dzieci,

Wtorek

7:30 - 8:30 - Przybycie dzieci, lista obecności, przedstawienie planu dnia, czas wolny

8:30-8:45 – przypomnienie zasad warsztatów oraz sprawy organizacyjne

8:45 -9:15 – drugie śniadanie

9:15-10:00 – zabawy sportowe (rozwijanie umiejętności indywidualnych dziecka, budzenie kreatywności)

10:00 – 12:00 - atrakcja dodatkowa - **gokarty** (nauka bezpiecznego zachowania/poruszania się po drodze pojazdami mechanicznymi, rozwijanie koordynacji wzrokowo- ruchowej, nauka zdrowej rywalizacji),

12:00 - 13:00 - czas wolny

13:00-13:45 - obiad

13:45 – 14:15 – odpoczynek poobiedni, gry planszowe, zagadki

14:15 – 15:30 - Zajęcia sportowe – **ścianka wspinaczkowa** (nauka nowych umiejętności, pokonywania lęku i własnych słabości, radzenie sobie w sytuacjach trudnych)

15:30 – 16:00 – podwieczorek/przekąska

16:00 – 17:00- czas wolny, odbiór dzieci,

Środa

7:30 - 8:30 - Przybycie dzieci, lista obecności, przedstawienie planu dnia, czas wolny

8:30-8:45 – przypomnienie zasad panujących podczas warsztatów oraz sprawy organizacyjne

8:45 -9:15 – drugie śniadanie

9:15-11:00 – zabawy/zajęcia sportowe – podchody (rozwijanie umiejętności indywidualnych dziecka, budzenie kreatywności, nauka logicznego myślenia, współpracy w grupie)

11:00 – 13:00 - atrakcja dodatkowa **„warsztaty małego pizzera”** (integracja uczestników, nauka zasad zdrowego żywienia, wspólnego przygotowania posiłków oraz współpracy w grupie),

13:00 – 13:45 - obiad (pizza)

13:45 – 14:15 – odpoczynek poobiedni, gry planszowe, zagadki

14:15 – 15:30 - Zajęcia – **park linowy** (nauka nowych umiejętności, pokonywania lęku i własnych słabości, radzenie sobie w sytuacjach trudnych, nauka motywacji i dążenia do osiągnięcia celu)

15:30 – 16:00 – podwieczorek/przekąska

16:00 – 17:00- czas wolny, odbiór dzieci,

Czwartek

7:30 - 8:30 - Przybycie dzieci, lista obecności, przedstawienie planu dnia, czas wolny

8:30-8:45 – przypomnienie zasad warsztatów oraz sprawy organizacyjne

8:45 -9:15 – drugie śniadanie

9:15 – 12:30 - atrakcja dodatkowa - **survival w lesie** (nauka przetrwania, poznawanie nowych umiejętności, ćwiczenie orientacji przestrzennej, nauka współżycia w przyrodzie, poszanowania natury oraz czerpania z dóbr ziemi, rozwiązywanie problemów i sytuacji stresowych w związku z pojawieniem się sytuacji trudnych)

12:30 - 13:00 - czas wolny

13:00-13:45 - obiad

13:45 – 14:15 – odpoczynek poobiedni, gry planszowe, zagadki

14:15 – 15:30 - Zajęcia sportowe – bawialnia - (koordynacja wzrokowa - ruchowa, orientacja przestrzenna, szybkość, zwinność,)

15:30 – 16:00 – podwieczorek/przekąska

16:00 – 17:00 - czas wolny, odbiór dzieci,

Piątek

7:30 - 8:30 - Przybycie dzieci, lista obecności, przedstawienie planu dnia, czas wolny

8:30-8:45 – przypomnienie zasad, sprawy organizacyjne

8:45 -9:15 – drugie śniadanie

9:15-10:00 – zabawy sportowe (rozwijanie umiejętności sportowych, komunikacyjnych)

10:00 – 12:00 - atrakcja dodatkowa- **warsztaty karmelu** (nauka zdrowych nawyków żywieniowych, praca artystyczna, współpraca w grupie, integracja, rozwijanie kreatywności oraz wzmacnianie więzi w grupie)

12:00 – 13:00 – czas wolny, swobodne zabawy

13:00 - 13:45 - obiad (jadłospis)

13:45 – 14:15– odpoczynek poobiedni, gry planszowe, zagadki, (integracja uczestników)

14:15 – 15:30 - zawody sportowe, – „**olimpiada zadań sportowych**” (nauka nowych umiejętności, koordynacja wzrokowo-ruchowa, szybkość, siła, wykorzystanie zdobytych umiejętności, współzawodnictwo, zdrowa rywalizacja, zacieśnienia więzi)

15:30 – 16:00 – podwieczorek/przekąska,

16:00 – 17:00 - wręczenie dyplomów i medali, odbiór dzieci,