



ARENA TARNÓW

JASKÓŁKA

TWÓJ PRZYSTANEK WAKACJE



CENA
850
ZŁ

RAMOWY PROGRAM PÓŁKOLONII

- 🕒 7:00–8:00 – Dodatkowa opieka (po wcześniejszym zgłoszeniu – ograniczona liczba miejsc)
- 🕒 8:00–8:30 – Zbiórka uczestników i poranny rozruch
- 🕒 8:30–10:00 – Aktywności ruchowe
- 🕒 10:00–10:30 – II śniadanie
- 🕒 10:30–12:00 – Blok tematyczny
- 🕒 12:00–13:00 – Obiad i odpoczynek
- 🕒 13:00–14:30 – Blok tematyczny
- 🕒 14:30–16:00 – Aktywności ruchowe
- 🕒 16:00 – Zakończenie zajęć i odbiór dzieci
- 🕒 16:00–17:00 – Dodatkowa opieka i zajęcia dodatkowe (opcjonalnie – dodatkowo płatne)

AKTYWNOŚCI RUCHOWE

1. Gry i zabawy integracyjne
2. Tory przeszkód
3. Wyścigi drużynowe
4. Zawody sprawnościowe
5. Gry z piłkami i sprzętem sportowym
6. Mini turnieje sportowe
7. Piłka nożna
8. Koszykówka
9. Piłka ręczna
10. Siatkówka
11. Zabawy taneczno-ruchowe
12. Zajęcia na basenie i gry wodne
13. Ćwiczenia motoryczne i koordynacyjne
14. Gry terenowe
15. Rekreacja na świeżym powietrzu
16. Sportowe wyzwania zespołowe
17. Podstawy lekkoatletyki
18. Zajęcia ogólnorozwojowe
19. Zabawy z elementami rywalizacji
20. Treningi szybkości, zwinności i refleksu

BLOK TEMATYCZNY

1. Sportowe gry i zabawy
2. Warsztaty o różnych dyscyplinach sportowych
3. Zdrowy styl życia i aktywność fizyczna
4. Zasady fair play i współpracy w grupie
5. Quizy i konkursy drużynowe
6. Gry logiczne i strategiczne
7. Warsztaty kreatywne
8. Zajęcia integracyjne
9. Gry terenowe i zadania zespołowe
10. Podstawy pierwszej pomocy
11. Warsztaty ekologiczne
12. Eksperymenty i ciekawostki naukowe
13. Wycieczki i spacer edukacyjne
14. Zajęcia sportowo-rekreacyjne na basenie
15. Warsztaty rozciągania i regeneracji
16. Poznawanie historii i ciekawostek regionu
17. Zajęcia związane z technologią i nowoczesnym światem
18. Projekty zespołowe i zadania kreatywne
19. Kino, zajęcia tematyczne i animacje
20. Sportowe wyzwania i mini ligi półkolonijne

KOSZT PÓŁKOLONII:

1 TURNUS / 850 ZŁ / PON-PT

DLA RODZENIŃSTWA I W PRZYPADKU WYBORU KILKU TYGODNI: RABAT 10% OD CAŁEGO ZAMÓWIENIA.



+48 503 705 509 Agnieszka
+48 730 273 344 Leszek



akademia@tosir.com.pl