



# 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 RODZENISTWA 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