


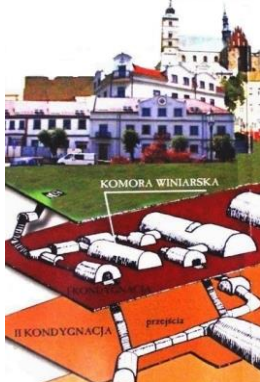






**HARMONOGRAM ZAJĘĆ SPORTOWO – REKREACYJNYCH I PROFILAKTYCZNYCH  
PODCZAS FERII ZIMOWYCH – PÓŁKOLONIE: „FERIE Z JEDYNKĄ 2019”  
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 IM. GEN. BRYG. STANISŁAWA GANO W OPATOWIE  
W DNIACH 21.01.2019 – 24.01.2019**

Data	Godziny	Lokalizacja zajęć	
		W budynku i na placu szkoły	Poza budynkiem i placem szkoły
 <b>21.01.2019</b> <b>Poniedziałek</b> 	<b>8.30 - 9.00</b>	Rozpoczęcie zimowiska. Omówienie planu zajęć. Zapoznanie z regulaminem zimowiska. Przypomnienie zasad BHP w drodze do i ze szkoły.	
	<b>9.00 - 10.30</b>	Kurs pierwszej pomocy przedmedycznej. Grupy I - IV	
	<b>10.30 - 12.20</b>	II grupa – Poranek filmowy III grupa – Poranek filmowy	
	<b>10.30 - 11.30</b>	IV grupa – zajęcia plastyczne o tematyce profilaktycznej	I grupa – wyjście na lodowisko na łyżwy
	<b>11.30 - 12.20</b>	I grupa – zajęcia plastyczne o tematyce profilaktycznej	IV grupa – wyjście na lodowisko na łyżwy
	<b>12.20 - 12.40</b>	Ciepły posiłek dla uczestników zimowiska (bitka drobiowa, ziemniaki, surówka) I, II, III, IV grupa	
	<b>12.40</b>	I, II, III, IV grupa – Podsumowanie dnia. Rozejście się do domu.	
 <b>22.01.2019</b> <b>Wtorek</b>	<b>8.30- 9.00</b>	Zbiórka i omówienie dziennego planu zajęć. Przypomnienie zasad BHP na stoku, podczas jazdy autobusem oraz w drodze do i ze szkoły. Przydział opiekunów i odczytanie listy uczniów przypisanych do grup (około 10 osobowe) łącznie nie więcej niż 40 uczestników. Wyjazd autobusu Grupy IA, IIA i IIIA	
	<b>8.30 - 9.00.</b>	Zbiórka i omówienie dziennego planu zajęć, zabawy integracyjne. Grupy IVA, VA, i VIA	
	<b>9.00 - 9.45</b>		Droga do Konar na narty. Grupy IA, IIA i IIIA

	9.00 - 10.30		Wyjście do podziemi opatowskich i ich zwiedzanie następnie zwiedzanie kolegiaty. Grupy IVA, VA, i VIA
	10.00 - 13.00		Zajęcia i zabawa na stoku narciarskim. Grupy IA, IIA i IIIA
	13.00 - 13.40		Powrót do Opatowa.
	10.30 - 12.20	Poranek filmowy. Grupy IVA, VA, i VIA	
	12.30 - 12.45	Ciepły posiłek dla uczestników zimowiska (bigos) Grupy IVA, VA, i VIA	
	12.45	Podsumowanie dnia. Rozejście się do domu. Grupy IVA, VA, i VIA	
	13.40 - 13.55	Ciepły posiłek dla uczestników zimowiska (bigos) Grupy IA, IIA i IIIA	
	13.55	Rozejście się do domu. Grupy IA, IIA i IIIA,	
 <p>23.01.2019 Środa</p> 	8.30 - 9.30	I grupa – Badminton – rozgrywki i gra pojedyncza II grupa – zajęcia plastyczne o tematyce profilaktycznej III grupa – Tenis stołowy	IV grupa – wyjście na lodowisko na łyżwy
	9.30 - 10.30	II grupa – Gry i zabawy ruchowe na Sali gimnastycznej III grupa – zajęcia plastyczne o tematyce profilaktycznej IV grupa – Rozgrywki w piłkę siatkową	I grupa – wyjście na lodowisko na łyżwy
	10.30 - 11.30	I grupa – Gry i zabawy bieżne II grupa – Rozgrywki w bilard III grupa – Rozgrywki w unihokeja IV grupa – Rozgrywki w piłkę nożną	
	11.30 - 12.00	Ciepły posiłek dla uczestników zimowiska (strogonov, kluski śląskie, surówka) I, II, III, IV grupa	
	12.00 - 12.30	I,II, III, IV grupa – c.d. zajęć w grupach. Podsumowanie dnia. Uporządkowanie sprzętu. Rozejście się do domu.	



24.01.2019  
Czwartek



武道會

8.30 - 9.00.	Zbiórka i omówienie dziennego planu zajęć. Przypomnienie zasad BHP na basenie, podczas jazdy autobusem oraz w drodze do i ze szkoły. Przydział opiekunów i odczytanie listy uczniów przypisanych do grup (około 10-13 osobowe) łącznie nie więcej niż 50 uczestników. Wyjazd autobusu	
8.30 - 9.30.	Zbiórka i omówienie dziennego planu zajęć, zabawy integracyjne. Grupa VB	
9.00 - 9.30		Droga do Baćkowic na basen
9.30 - 10.30	VB grupa – zajęcia plastyczne	
9.30 - 10.30		Zajęcia na basenie, grupy: IB, IIB, IIIB, IVB
10.30 - 11.30		VB grupa – wyjście na lodowisko na łyżwy
10.30 - 11.30		Czynności organizacyjne na basenie, grupy: IB, IIB, IIIB, IVB
11.30 - 12.00	VB grupa – gry planszowe	
11.30 - 12.00		Powrót do Opatowa, grupy: IB, IIB, IIIB, IVB
12.00 - 12.30	Ciepły posiłek dla wszystkich uczestników zimowiska (kotlet mielony, ziemniaki, buraczki), grupy: IB, IIB, IIIB, IVB, VB	
12.30 - 12.45	Podsumowanie Ferii na sportowo. Uporządkowanie sprzętu. Rozejście się do domu	
12.45 - 14.00	Prezentacja zajęć karate Kyokushin dla zainteresowanych uczniów	