

## AKADEMIA SPORTU

Nie możesz usiedzieć w miejscu? Uprawiasz jakiś sport? Lubisz biegać, skakać, jeździć na rowerze? A może nie masz sobie równych w grze w piłkę? Jeśli na któreś z naszych pytań odpowiedziałeś "TAK!" to ten turnus jest właśnie dla Ciebie!

Baw się razem z nami! Weź udział we wspaniałym współzawodnictwie, wszechstronnych zajęciach ruchowych i przeżyj z nami niezapomniane przygody. Wspólnie rozegramy turnieje piłki nożnej, koszykówki i siatkówki, będziemy grać w ringo i dwa ognie. Potrenujemy sporty wodne i sztuki walki. A to wszystko w przyjaznej atmosferze i poszanowaniu zasad Fair Play!

Wspólnie przeniesiemy się do świata sportu pełnego śmiechu, zabawy i niezapomnianych przygód! Nie możesz tego przegapić!

W programie:

- **Sportowe ABC** – wspólnie postaramy się o licencję sportowca. Poznamy zasady Fair Play, założymy własny klub sportowy w barwach którego wystąpimy na zawodach. Stworzymy kodeks sportowca i regulamin klubu. Porozmawiamy o zasadach bezpieczeństwa podczas treningu
- **Turniej gier podwórkowych** - cofniemy się w przeszłość i zajrzemy do wspomnień naszych dziadków. Jakie sporty uprawiali? W co bawili się na podwórku? Po tych zajęciach gra w klasy czy palanta nie będzie dla nas tajemnicą!
- **Kolonijny Splash** –wspólnie przyjrzymy się sportom wodnym. Będziemy skakać przez fale i grać w wodne ringo. Weźmiemy udział w lekcji aquaaerobiku. Może nauczymy się nurkować?
- **W zdrowym ciele zdrowy duch!** – aby dbać o kondycję fizyczną trzeba dobrze się odżywiać. Podczas warsztatów przyjrzymy się bliżej zdrowej żywności. Odpowiemy na pytanie czym jest GMO i dlaczego należy jeść pięć posiłków dziennie. Sprawdzimy które produkty zawierają cukier i stworzymy własną piramidę żywności. Ułożymy kolonijne menu, którego postaramy się przestrzeżyć!
- **Trening ninja**- pod okiem wykwalifikowanych instruktorów i zawodników weźmiemy udział w profesjonalnym treningu szermierki japońskiej. Dowiemy się czym są Shitagi , Gi, Obi, Hakama czy Bokken. Rozegramy turniej szermierki japońskiej
- **Na sygnale, czyli dziecięce pogotowie ratunkowe** – weźmiemy udział w kursie pierwszej pomocy! Nauczmy się wezwać pogotowie ratunkowe, pomóc koledze który zemdlął lub skręcił kostkę. Porozmawiamy o reakcjach alergicznych i ugryzieniach owadów. Dowiemy się czym jest udar słoneczny i jak mu zapobiegać.
- **Warsztaty rytmiczno-ruchowe „Wyginam śmiało ciało”** – podczas tych zajęć przeniesiemy się do świata, tańca, muzyki i ruchu. Nauczmy się krótkich układów tanecznych, poznamy kroki tańców ludowych i towarzyskich. Wymyślimy własne figury taneczne.
- **Marynarska Olimpiada Uśmiechu** –urządzimy marynarską olimpiadę obozową! Sprawdzimy swoją kondycję, zwinność i wytrzymałość. Nauczmy się podstawowych węzłów, będziemy przeciągać linę i utrzymywać równowagę podczas sztormu
- **Street Games** – wcielimy się w prawdziwych ulicznych sportowców. Zmierzymy się z różnymi zadaniami: przeciąganiem liny, wyścigami rzędów, koszykówką, piłką nożną, skakanką, wspinaniem na skrzynki i innymi sportami, których nie powstydziliby się nawet Michael Jordan!
- **Aquaman**- weźmiemy udział w wodnym turnieju morsów! Sprawdzimy kto z nas nadaje się na wodnego superbohatera!

- **Wyjścia na plażę w Stogach:** zabawy na piasku, kąpiele w morzu, skakanie przez fale, plażowe rozgrywki sportowe, konkurs rzeźb z piasku, kąpiele słoneczne
- **Codziennie zajęcia z języka angielskiego** w formie przystępnych gier i zabaw edukacyjnych.
- **A ponadto:** gry i zabawy logiczne, łamigłówki, gry planszowe, zabawy na świeżym powietrzu, kino kolonijne i inne atrakcje...