

# LETNIA PÓLKOLONIA - RZESZOWSKI DOM KULTURY FILIA ZAŁĘŻE

## TYDZIEŃ 1 (24 czerwca - 28 czerwca)

<p style="text-align: center;"><b>PONIEDZIAŁEK</b></p>	<p style="text-align: center;">24 czerwca</p>	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>Zapoznanie z topografią budynku oraz zasadami bezpieczeństwa i właściwego zachowania podczas wyjść grupowych i przejazdów autobusem oraz wycieczek</p> <p>I śniadanie</p> <p>Przygotowanie wizytówek i regulaminu wypoczynku</p> <p><b>Folk na nowo: tańce narodowe</b></p> <p>II śniadanie</p> <p>Kurczak, gorący ziemniak – gry i zabawy integracyjne na świeżym powietrzu</p> <p>Obiad</p> <p>Folkowe wyklejanki plastelinowe - zajęcia kreatywne</p> <p>Budowle ze słomek - zajęcia konstrukcyjne</p>
<p style="text-align: center;"><b>WTOREK</b></p>	<p style="text-align: center;">25 czerwca</p>	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>Poranny rozruch przy muzyce</p> <p>I śniadanie</p> <p><b>Zabawy z wirtualną rzeczywistością. Zajęcia w Esport Arenie</b></p> <p>Obiad</p> <p>Dzień rekordów: sprawdzanie sportowych umiejętności</p> <p>Relaks na zielonej trawce</p>
<p style="text-align: center;"><b>ŚRODA</b></p>	<p style="text-align: center;">26 czerwca</p>	<p>Kultura to nie bzdura - zajęcia z savoir vivre</p> <p>I śniadanie</p> <p>Rytm i melodia – warsztaty muzyczne z wykorzystaniem instrumentów perkusyjnych.</p> <p><b>Zajęcia karate - CHIKARA</b></p> <p>II śniadanie</p> <p>"Pysslowe wisiorki" - zajęcia kreatywne</p> <p>Obiad</p> <p>Umysłowa gimnastyka: krzyżówki, uzupełnianki, rebusy</p> <p>Obrazy kredą malowane. Zajęcia na świeżym powietrzu. Wyjście na lody</p>
<p style="text-align: center;"><b>CZWARTEK</b></p>	<p style="text-align: center;">27 czerwca</p>	<p>Przypomnienie i omówienie bezpiecznego podróżowania oraz zachowania się na wycieczce</p> <p>I śniadanie</p> <p><b>Wycieczka do Muzeum Centralnego Okręgu Przemysłowego w Stalowej Woli</b></p> <p>Obiad</p> <p>Jaka to melodia? Muzyczne kalambury</p>
<p style="text-align: center;"><b>PIĄTEK</b></p>	<p style="text-align: center;">28 czerwca</p>	<p>Gimnastyka na wesoło</p> <p>I śniadanie</p> <p>Załam swoje flow - ćwiczenia odprężające</p> <p><b>Bezpieczne wakacje: spotkanie ze Strażą Miejską</b></p> <p>II śniadanie</p> <p>Mam tę moc - pokaz półkolonijnych talentów</p> <p>Obiad</p> <p>Podsumowanie tygodnia i rozdanie upominków</p> <p>Postaci z bajek i baśni – kalambury</p>

# LETNIA PÓLKOLONIA - RZESZOWSKI DOM KULTURY FILIA ZAŁĘŻE

TYDZIEŃ 2 (1 lipca - 5 lipca)		
PONIEDZIAŁEK	1 lipca	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>Zapoznanie z topografią budynku oraz zasadami bezpieczeństwa i właściwego zachowania podczas wyjść grupowych i przejazdów autobusem oraz wycieczek</p> <p>I śniadanie</p> <p>Przygotowanie wizytówek i regulaminu wypoczynku</p> <p><b>Warsztaty tworzenia obrazów strukturalnych</b></p> <p>II śniadanie</p> <p>Kto tak jak ja? – gry i zabawy integracyjne na świeżym powietrzu</p> <p>Obiad</p> <p>Poczuj ten rytm: zajęcia muzyczne</p> <p>Wakacyjny turniej ping ponga, część I</p>
WTOREK	2 lipca	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>W zdrowym ciele zdrowy duch. Poranna rozgrzewka</p> <p>I śniadanie</p> <p><b>Wyjście do kina HELIOS: seans i lekcja filmowa</b></p> <p>Obiad</p> <p>Rzeszów za 100 lat - zajęcia kreatywne</p> <p>Berek, guma, kiczka - gry i zabawy naszych dziadków (zajęcia ruchowe)</p>
ŚRODA	3 lipca	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>Jestem bezpieczny: quizy i zagadki</p> <p>I śniadanie</p> <p><b>Wizyta druhów Ochotniczej Straży Pożarnej Rzeszów-Załęże</b></p> <p>II śniadanie</p> <p>Barwne myśli – zajęcia relaksacyjno-plastyczne</p> <p>Obiad</p> <p>Kolorowa tarcza: zabawy z chustą KLANZA</p> <p>Eco wyzwania – tor przeszkód</p>
CZWARTEK	4 lipca	<p>Przyjmowanie dzieci.</p> <p>Przypomnienie i omówienie bezpiecznego podróżowania oraz zachowania się na wycieczce</p> <p>I śniadanie</p> <p><b>Wycieczka do Parku Rozrywki Brzezówka</b></p> <p>Obiad</p> <p>Wakacyjny turniej ping ponga, część II</p>
PIĄTEK	5 lipca	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>Znam - nie znam (umysłowa rozgrzewka)</p> <p>I śniadanie</p> <p><b>Sztuki walki na nowo: Aikido</b></p> <p>Wędrówka uliczkami osiedla. Wyjście na lody</p> <p>II śniadanie</p> <p>Pokaz półkolonijnych talentów</p> <p>Obiad</p> <p>Podsumowanie tygodnia i rozdanie upominków</p> <p>Zgaduj zgadula wakacyjna</p>

# LETNIA PÓLKOLONIA - RZESZOWSKI DOM KULTURY FILIA ZAŁĘŻE

TYDZIEŃ 3 (8 lipca - 12 lipca)		
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	8 lipca	Przyjmowanie dzieci Zapoznanie z topografią budynku oraz zasadami bezpieczeństwa i właściwego zachowania podczas wyjść grupowych i przejazdów autobusem oraz wycieczek Przygotowanie wizytówek i regulaminu wypoczynku I śniadanie <b>Gra symulacyjna - zajęcia integracyjne</b> II śniadanie <b>Zajęcia kickboxingu</b> Obiad Poznajmy się: zajęcia muzyczno-rytmiczne Motyle i pszczoły - relaks na trawce
<b>WTOREK</b>	9 lipca	Przyjmowanie dzieci Memory czy domino - plebiscyt gier I śniadanie <b>Zwiedzanie Piwnic Rzeszowskich</b> Obiad Quizy wiedzy o osiedlu Załęże "Scena jest Twoja" - letnie karaoke
<b>ŚRODA</b>	10 lipca	Przyjmowanie dzieci "Telefon alarmowy" - przygotowanie plakatu informacyjnego I śniadanie <b>Najważniejsza pomoc - warsztaty udzielania pierwszej pomocy</b> II śniadanie <b>Jak mówić żeby Cię słuchano? Warsztaty pracy z kamerą i mikrofonem</b> Berek, lisek, baba Jaga: ruch na świeżym powietrzu Obiad Tworzymy logo: zajęcia graficzne Wakacje na wesoło - animacje na świeżym powietrzu
<b>CZWARTEK</b>	11 lipca	Przyjmowanie dzieci Przypomnienie i omówienie bezpiecznego podróżowania oraz zachowania się na wycieczce I śniadanie <b>Wycieczka do Podkarpackiego Centrum Nauki ŁUKASIEWICZ w Jasionce</b> Obiad Chwila odprężenia – popołudniowy relaks Genialne wynalazki: zajęcia plastyczne
<b>PIĄTEK</b>	12 lipca	Przyjmowanie dzieci Quiz wiedzy o Podkarpaciu I śniadanie <b>Wizyta w Ochotniczej Straży Pożarnej Rzeszów-Załęże</b> II śniadanie Wyjście na plac zabaw i lody Obiad Podsumowanie tygodnia i rozdanie upominków Wakacyjna siesta: mini disco

# LETNIA PÓLKOLONIA - RZESZOWSKI DOM KULTURY FILIA ZAŁĘŻE

TYDZIEŃ 4 (15 lipca - 19 lipca)		
PONIEDZIAŁEK	15 lipca	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>Zapoznanie z topografią budynku oraz zasadami bezpieczeństwa i właściwego zachowania podczas wyjść grupowych i przejazdów autobusem oraz wycieczek</p> <p>I śniadanie</p> <p>Przygotowanie wizytówek i regulaminu wypoczynku</p> <p><b>Warsztaty dogoterapii - fascynujące życie Berneńczyka</b></p> <p>II śniadanie</p> <p>Wakacyjne karaoke</p> <p>Obiad</p> <p>Turniej piłkarzyków</p> <p>Piosenka jest dobra na wszystko - lista letnich przebojów</p>
WTOREK	16 lipca	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>"Segreguję, nie marnuję" - recyklingowy quiz</p> <p>I śniadanie</p> <p><b>Gra terenowa - szukamy magicznych kamieni. Lody</b></p> <p>II śniadanie</p> <p>Festiwal kolorowanek</p> <p>Obiad</p> <p>Modelowanie w glinie - zabawy manualne</p> <p>Turniej gier karcianych i planszowych</p>
ŚRODA	17 lipca	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>Zabawy integracyjne</p> <p>I śniadanie</p> <p>Spacerkiem po okolicy - poznajemy ciekawostki Załęża</p> <p>II śniadanie</p> <p><b>Warsztaty sztuki walki - Capoeira</b></p> <p>Obiad</p> <p>Sportowy quiz</p> <p>Zabawy z chustą KLANZA</p>
CZWARTEK	18 lipca	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>Przypomnienie i omówienie bezpiecznego podróżowania oraz zachowania się na wycieczce</p> <p>I śniadanie</p> <p><b>Wycieczka na Ranczo Pstrągowa</b></p> <p>Obiad</p> <p>Odpowie Ci wiatr... - wakacyjna giełda piosenki</p>
PIĄTEK	19 lipca	<p>Konkurs kręcenia hula-hop i skakania na skakance</p> <p>I śniadanie</p> <p><b>Warsztaty malarskie z farbą i kartonem</b></p> <p>II śniadanie</p> <p>Kto pierwszy ten lepszy - sztafety sportowe i wyścigi rzędów</p> <p>Obiad</p> <p>Podsumowanie tygodnia i rozdanie nagród</p> <p>Kolorowanki - antystresowanki</p>

# LETNIA PÓLKOLONIA - RZESZOWSKI DOM KULTURY FILIA ZAŁĘŻE

## TYDZIEŃ 5 (22.07-26.07)

<p style="text-align: center;"><b>PONIEDZIAŁEK</b></p>	<p style="text-align: center;">22 lipca</p>	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>Zapoznanie z topografią budynku oraz zasadami bezpieczeństwa i właściwego zachowania podczas wyjść grupowych i przejazdów autobusem oraz wycieczek</p> <p>I śniadanie</p> <p>Przygotowanie wizytówek i regulaminu wypoczynku</p> <p><b>Warsztaty robotyki</b></p> <p>II śniadanie</p> <p>Tworzymy mapę osiedla - turystyka na świeżym powietrzu</p> <p>Obiad</p> <p>Zamki - warsztaty konstrukcyjne</p> <p>Sztafety - hop do mety</p>
<p style="text-align: center;"><b>WTOREK</b></p>	<p style="text-align: center;">23 lipca</p>	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>W zdrowym ciele zdrowy duch - poranna gimnastyka.</p> <p>I śniadanie</p> <p><b>Wyjście do kina Zorza. Lody u Myszki</b></p> <p>Obiad</p> <p>Tworzymy pocztówkę z wakacji</p> <p>Znasz te instrumenty? Zajęcia muzyczne</p>
<p style="text-align: center;"><b>ŚRODA</b></p>	<p style="text-align: center;">24 lipca</p>	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>Kim jestem w grupie? - zabawy integracyjne</p> <p>I śniadanie</p> <p>Banan Chickita, gniazda - zabawy rekreacyjne</p> <p>II śniadanie</p> <p><b>Amakids - arytmetyka mentalna</b></p> <p>Obiad</p> <p>Malowanie kamieni - zajęcia plastyczne</p> <p>Turniej piłkarzyków</p>
<p style="text-align: center;"><b>CZWARTEK</b></p>	<p style="text-align: center;">25 lipca</p>	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>Przypomnienie i omówienie bezpiecznego podróżowania oraz zachowania się na wycieczce</p> <p>I śniadanie</p> <p><b>Wycieczka do Alpaka Team w Nosówce</b></p> <p>Obiad</p> <p>Ćwiczenia relaksująco-odprężające przy muzyce</p>
<p style="text-align: center;"><b>PIĄTEK</b></p>	<p style="text-align: center;">26 lipca</p>	<p>Przyjmowanie dzieci</p> <p>Melodie wakacyjne - zajęcia wokalne</p> <p>I śniadanie</p> <p><b>Sztuki walki: Judo</b></p> <p>II śniadanie</p> <p>Pejzaż za oknem - warsztaty malowania akwarelą</p> <p>Obiad</p> <p>Podsumowanie tygodnia i rozdanie upominków</p> <p>Rzeszów moje miasto - quiz</p>

# LETNIA PÓLKOLONIA - RZESZOWSKI DOM KULTURY FILIA ZAŁĘŻE

TYDZIEŃ 6 (29.07 - 2.08)		
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	29 lipca	Przyjmowanie dzieci Zapoznanie z topografią budynku oraz zasadami bezpieczeństwa i właściwego zachowania podczas wyjść grupowych i przejazdów autobusem oraz wycieczek I śniadanie Przygotowanie regulaminu i wizytówek wypoczynku <b>Wizyta w kręgielni</b> Obiad Zabawy sportowe - uni hokej Berek, dwa ognie, murarz. Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.
<b>WTOREK</b>	30 lipca	Przyjmowanie dzieci Rytm i melodia – zabawy taneczne I śniadanie Ekoplastyka - zabawy kreatywne II śniadanie <b>Warsztaty: chemiczne eksperymenty</b> Obiad Hula hop Team - konkurs zręcznościowy Zgaduj zgadula przyrodnicza
<b>ŚRODA</b>	31 lipca	Przyjmowanie dzieci Łamigłówki i krzyżówki - ćwiczenia mądrej główki I śniadanie Kącik ekologiczny - fauna i flora Podkrpacia II śniadanie <b>Jak to jest być seniorem? - warsztaty</b> Obiad Konkurs na refleks i orientację: rozpędzone skakanki Wakacje z piosenką turystyczną - zabawy muzyczne
<b>CZWARTEK</b>	1 sierpnia	Przyjmowanie dzieci Przypomnienie i omówienie bezpiecznego podróżowania oraz zachowania się na wycieczce I śniadanie <b>Wycieczka do Muzeum Marii Konopnickiej w Żarnowcu. Lody</b> Obiad Plastelinowe zoo - zajęcia plastyczne
<b>PIĄTEK</b>	2 sierpnia	Przyjmowanie dzieci Autoportret - zabawa integracyjna I śniadanie Spacerkiem po okolicy - Załęski szlak II śniadanie <b>Warsztaty Kung - Fu</b> Obiad Podsumowanie tygodnia i rozdanie upominków Letnia giełda piosenki - moje ulubione przeboje