

LATO !przykładowy harmonogram dnia:

08.30 - 09.00 Przywiezienie dziecka na miejsce zbiórki
09.00 - 09.30 ŚNIADANIE
09.30 - 10.30 Zajęcia dynamiczne: unihokej, tenis ziemny, disco-golf
10.30 - 13.00 Zajęcia statyczne: łucznictwo, ścianka wspinaczkowa, ringo
13.00 - 14.00 OBIAD
14.00 - 14.15 Wybór drugiej sesji sportowej
14.15 - 16.45 Basen* / Laser-Tag* / Dmuchane kule*
16.45 - 17.00 PODWIECZOREK
17.00 - 17.30 Odbieranie dziecka z miejsca zbiórki



Przedstawiamy co czeka Wasze pociechy!

Pływanie (wersja półkolonie z 2Times)

woda, nurkowanie, chlapanie, gry i zabawy na basenie to rzecz niezastąpiona na czas wakacji. Przez lata organizacji zajęć z pływania opracowaliśmy model działania który pozwala wszystkim uczestnikom aktywnie i bezpiecznie korzystać z kompleksu basenowego. Na pływalni zabieramy wszystkie dzieci od maluchów po nastolatki. Nad samą wodą, podzielimy jeszcze raz uczestników na podgrupy uwzględniające posiadane umiejętności i adekwatnie bawimy się z nimi w nurkowanie, pływanie.



- Nauka pływania to systematyczne treningi jak i dobra zabawa, najmłodszy będą poprzez wyławianie i zanurzanie głowy uczyć się jak działa wyporność.
- Starsi i bardziej doświadczeni pływacy będą mieli dostęp do całego basenu, a instruktorzy będą im zlecać zadania specjalne ☺
- Pływanie kształtuje sylwetkę bez obciążania kręgosłupa i stawów oraz rozwija mięśnie całego ciała.
- Pływamy we wszystkich ośrodkach.

Unihokej (wersja półkolonie z 2Times)

to jeden z tych sportów drużynowych, który rewelacyjnie spisuje się dla tak niewielkich grup jakie nasze. Ośmiu do jedenastu uczestników znajduje się jednocześnie na boisku. Zawodnicy do gry używają hokejowych kijów. Niestandardowo my używamy piłki tenisowej gdyż jest ona szybsza i daje całej grupie więcej frajdy z gry.



- Pokazujemy jak poprawnie „machać” kijem, to uświadamia młodym adeptom, że technika pozwala lepiej i celniej uderzać
- Unihokej polega na poprawnym poruszaniu się po boisku – pomaga w zrozumieniu, że w sporcie nie zawsze trzeba biegać by się zmęczyć a robić to efektywnie
- Dzieci uczą się jaką taktykę obierać w grze (czasem gramy gry off-standard np. uderzamy jedynie z lewej strony stopki kija).
- Unihokej gramy we wszystkich ośrodkach.

Ścianka wspinaczkowa (wersja półkolonie z 2Times)

to przemieszczanie się w terenie na tyle stromym, że wymaga on użycia rąk m.in. do utrzymania równowagi. Wasze pociechy będą pod dobrą opieką profesjonalnych instruktorów. Wspinaczka to nie tylko frajda i zadowolenie ze zdobytych szczytów, ale sport, który pomaga budować poprawną postawę i wzmacnia wiele mięśni, najbardziej mięśnie pleców.



- Wspinaczka to sport z nieograniczoną ilością gier i zabaw jakie można wypróbować np. wspinanie się poziomo! wspinanie się na czas, kto wejdzie i dotknie poszczególnego elementu...
- Dyscyplina polega na wspinaniu się po wyznaczonym szlaku, używając do tego siły rąk i nóg. Ponadto aktywizuje do pracy wszystkie partie mięśni.
- Wspinaczka pomaga budować poprawną postawę i wzmacnia mięśnie pleców.
- Ścianka wspinaczkowa jest tylko w niektórych ośrodkach!



Uff ale mi gorąco! Moje lwie łapy strasznie się zmęczyły. Była ekstra zabawa ale i ogromny wysiłek, najchętniej poleżałbym sobie teraz na kamieniu...

Drodzy Rodzice! Pewnie każdy z Was wie, że wasze pociechy mają nieskończone pokłady energii, niestety nie oznacza to że przez kilka godzin powinni biegać, skakać czy trenować hokej. U nas łączymy zajęcia dynamiczne i statyczne np. łucznictwo z dmuchanymi kulami.



Jejku i co teraz? Co powinienem robić po takim ciężkim treningu?

Nic się nie martw lewku!
Rodzice powinniście wiedzieć, że po sporym wysiłku dziecko ma prawo w drodze do domu poopowiadać co się działo lub zasnąć na tylnym siedzeniu!



Łucznictwo (wersja półkolonie z 2Times)

umiejętność i praktyka posługiwania się łukiem. Nasi instruktorzy nauczą dzieci jak skupić swe myśli, skoncentrować się oraz wyciszyć i uspokoić oddech aby oddać celny strzał.



- Treningi budują siłę upper-body, oraz pomagają w kształtowaniu prawidłowej postawy uczestników, która jest wymagana podczas strzelania z łuku.
- Łucznicstwo to turnieje łucznicze. Można strzelać na najdłuższą odległość, czy na celność im bliżej środka tarczy tym więcej punktów zdobywa uczestnik.
- Treningi strzelania z łuku kształtują umiejętność szybkiego podejmowania decyzji w ułamku sekundy, tak aby oddać celny strzał.
- Łucznicstwo uprawiamy we wszystkich ośrodkach.

Dmuchane kule (wersja półkolonie z 2Times)

Bumper Ball to duże, dmuchane kule, które uczestnicy zabawy ubierają niczym ochronny pancerz. Podczas meczu zawodnicy odbijają się od siebie, przewracają się, turlają, wbiegają w siebie nawzajem nie ponosząc nieprzyjemnych konsekwencji wynikających ze zderzeń. Dzieci mają niezapomniane wspomnienia!



- Istnieje mnóstwo scenariuszy gier i zabaw
- Gra ta pozwala uwolnić emocje i niespożyte pokłady energii naszych uczestników, polega na toczeniu się w dmuchanej kuli za pomocą siły w nogach oraz właściwości kuli, która się toczy w koło.
- Pozwala na tworzenie akcji podczas zabawy na które uczestnicy nie mogliby sobie pozwolić na co dzień.
- Dmuchane kule są tylko w niektórych ośrodkach!

Tenis ziemny (wersja półkolonie z 2Times)

dyscyplina sportowa której uczymy od podstaw. Instruktor pokazuje dzieciom jak prowadzić rakietę by trafnie przebijać piłeczkę, uczy równowagi oraz profesjonalnego słownictwa.



- Na początek samo trzymanie rakiety jest ważne gdyż nie przeszkadza ☺ w wykonywaniu prawidłowych wymachów i uderzeń rakieta
- Tenis to bardzo ciężka technicznie gra i by uderzyć piłkę z całej siły z zamiarem trafienia w konkretne miejsce jest potrzebny trening, trening i jeszcze raz trening....
- Wpływa na prawidłowy rozwój układu krwionośnego, a uprawiany regularnie zapobiega otyłości, chorobom układu krwionośnego i oddechowego.
- Tenis uprawiamy tylko w wybranych ośrodkach!



Ekstra! Ale była zabawa! Czuje się pozytywnie wyczerpany, chyba zjadłbym konia z kopytami!

Spokojnie głodomorze. Zapraszam Ciebie na wyśmienity obiad, gwarantuję że najesz się bardziej niż tym koniem z kopytami ;) Drodzy Rodzice dla dzieci niejadków też znajdziemy sposoby!



Ringo (wersja półkolonie z 2Times)

Chyba nie istnieje druga taka dyscyplina, która równie dobrze wspomaga naukę ruchu do innym aktywności sportowych. (pomagają do gry w tenisa, freezbee, piłki nożnej, siatkówki itd. :) gra sportowa polegająca na rzucaniu gumowym kółkiem tak, aby upadło na boisku drużyny przeciwnej.



- Gra w ringo kształtuje koordynację ruchową, umiejętność współpracy w zespole
- To gra w drużynach od 4 do 6 zawodników - rozgrywamy mecz do 14 punktów z założeniem czterech podań przy próbie zdobycia punktu
- Ringo pobudza do planowania i tworzenia strategii gry, rozwija u zawodników zwinność, koncentrację i poprawia postawę sylwetki
- Ringo gramy we wszystkich ośrodkach.

Piłka ręczna (wersja półkolonie z 2Times)

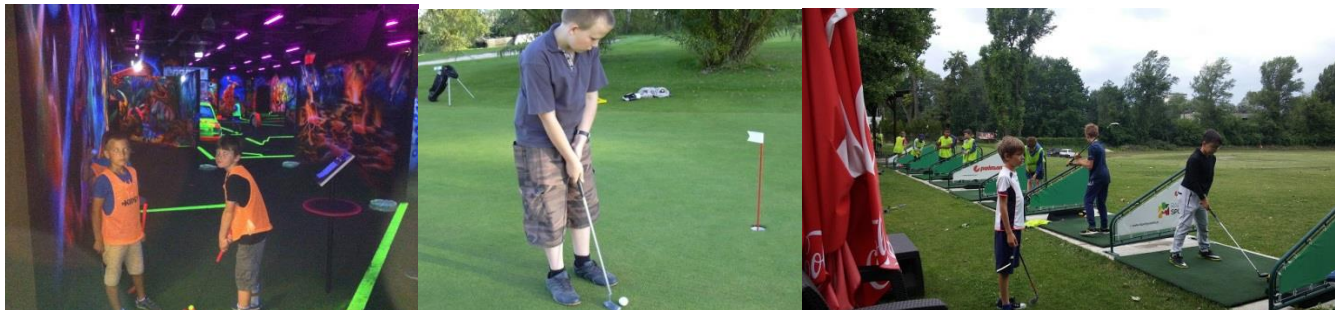
zespołowa gra drużynowa. Celem gry jest wrzucenie – wyłącznie za pomocą rąk - piłki do bramki przeciwnika. Piłka może być rzucona, popychana, łapana, kozłowana, uderzana i zatrzymywana.



- Piłka ręczna to gra uprawiana na całym świecie – zarówno przez kobiety, jak i przez mężczyzn – w której biorą udział dwie ekipy od 2 do 7 zawodników każda
- Rozwijają wszechstronnie cechy takie jak: siła, szybkość, koordynacja, zwinność oraz wytrzymałość
- Piłka ręczna jest na wszystkich ośrodkach.

Golf (wersja półkolonie z 2Times)

sport uprawiany na otwartych trawiastych terenach, polegający na kierowaniu małej piłki golfowej do otworów w ziemi o średnicy 108 mm za pomocą uderzeń specjalnymi kijami. Dzieci chętnie chcą spróbować tak elitarnego sportu. Celem gracza jest umieszczenie piłki do dołka w jak najmniejszej liczbie uderzeń.



- Golf jest sportem dla każdego, choć wymaga sprawności fizycznej oraz przyzwoitej kondycji
- Dyscyplina ta polega na kierowaniu małej piłki golfowej do otworów w ziemi o średnicy 108 mm za pomocą uderzeń specjalnymi kijami.
- Wymaga skupienia i determinacji dzięki czemu dzieci są bardziej wyciszone i skoncentrowane. To bardzo ważne aby trenować również umysł.
- Golf występuje jedynie w niektórych ośrodkach.

Paintball laserowy (wersja półkolonie z 2Times)

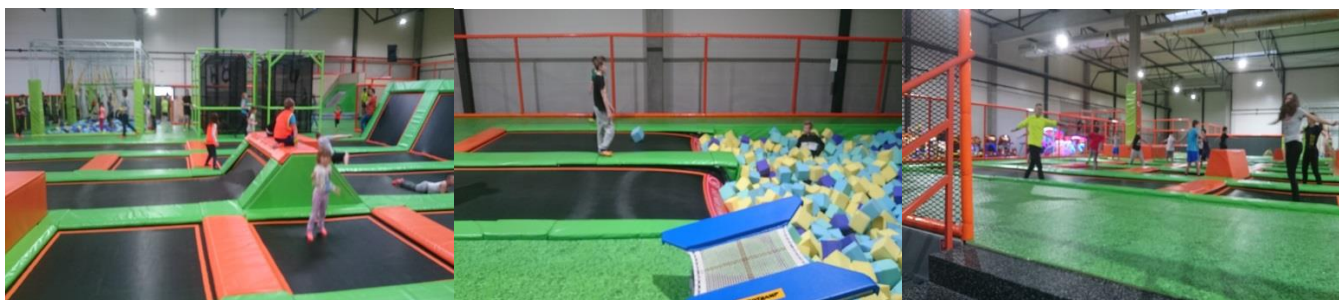
gra swoimi zasadami przypomina paintball, stąd też czasem używana jest nazwa laser-tag czy nazwa laserowy paintball. Rozgrywka odbywa się na specjalnie przygotowanym do tego terenie. Wyrabia charakter i pozwala na tworzenie własnej strategii jak i pracy w grupie.



- Gra laserowy paintball to nowoczesna i bezpieczna forma popularnego paintballu.
- Polega na używaniu laserowego pistoletu, który bezboleśnie celuje w przeciwnika swój promień lasera. Celem jest zdobycie jak największej liczby punktów poprzez trafienie osoby z drużyny przeciwnej w kamizelkę ochronną a dokładnie w wyznaczony na niej punkt.
- Nasze urządzenia pozwalają na zabawę w pomieszczeniu zamkniętym jak i w pełnym słońcu np. na boisku z przeszkodami.
- Laser tag występuje jedynie w niektórych ośrodkach!

Park Trampolin (wersja półkolonie z 2Times)

Największa atrakcja ostatnich lat - Parki Trampolin. Składa się ze strefy trampolin, ścieżek gimnastycznych, ogromnego AirBag'a, trampoliny zeskokowe oraz nasz niesamowity basen z gąbkami.



- Do tego ogromny zbijak, strefa trampolin z koszem do Dunkowania.
- Wykorzystujemy strefę gimnastyczną PRO oraz ulubioną atrakcją dużych i małych – tor przeszkód.
- Pobyt dzieci w Parku trampolin pozwoli zdrowo wyszaleć się i udoskonalić umiejętności akrobatyczne pod czujnym okiem naszej załogi.
- Akrobatyka na parku trampolin jest tylko w niektórych ośrodkach!



To były moje najlepsze półkolonie! Nauczyłem się wielu nowych dyscyplin i poznałem mnóstwo fajnych przyjaciół. Wracam za rok! Cześć!

Kochana Mamo, Tato! My wiemy co robić by dzieci były bezpieczne i zadowolone © Do zobaczenia!



Kontakt:

Telefon: **+48 501 231 421**

Telefon: **+48 733 755 571**

Mail: kontakt@2times.pl (w sprawie wyjazdów i półkolonii)

biuro@2times.pl (pozostałe sprawy)