

Program obozu rekreacyjno-sportowego „Grudziądz 2024”

Miejscowość:	Grudziądz
Termin:	10 sierpnia – 19 sierpnia 2024 r.
Ilość dzieci:	75-80
Ilość grup:	4-5
Zakwaterowanie:	HOTEL STAL GRUDZIĄDZ, al. Sportowców 3, 86-300 Grudziądz
Kontakt m-ca zakwat.:	hotel@stalgrudziadz.pl, tel.: + 48 783940013, https://www.hotel.stalgrudziadz.pl/

ZAJĘCIA ORGANIZACYJNE:

- organizacja wyjazdu, zapewnienie bezpieczeństwa w czasie przejazdu, zapoznanie dzieci z zasadami bezpiecznego zachowania się w czasie przejazdu,
- przyjazd do ośrodka, zakwaterowanie, podział na grupy, zapoznanie z kartami kwalifikacyjnymi uczestników,
- zapoznanie z ośrodkiem i najbliższą okolicą,
- zapoznanie z regulaminami obowiązującymi na obozie (kąpieli, p.poż, wycieczek itd)
- przekazanie informacji na temat bezpieczeństwa (na drodze, w czasie kąpieli, w budynku itd.)

ZAJĘCIA SPORTOWE:

- zajęcia sportowo-rekreacyjne w salach sportowych oraz na świeżym powietrzu,
- siatkówka, siatkówka plażowa, badminton,
- zajęcia na siłowni,
- rozruch fizyczny, zajęcia ogólnorozwojowo-sportowe.

ZAJĘCIA TURYSTYCZNO – KRAJOZNAWCZE:

- rejs statkiem po jez. Nidzkim,
- zwiedzanie Rucianego Nida.

ROZRYWKA I ZABAWA:

- dyskoteka,
- zajęcia sportowe, gry i zabawy terenowe,
- konkursy z nagrodami,
- pogodne wieczory (gry i zabawy integracyjne),
- ognisko.

RAMOWY PLAN DNIA OBOZU REKREACYJNO-SPORTOWEGO

- 7.00 – pobudka, toaleta poranna, porządek w pokojach
- 7.30 – poranny rozruch fizyczny
- 7.45 - przygotowanie do śniadania
- 8.00 - 9.00 – śniadanie
- 9.30 – 12.00 - zajęcia sportowe
- 12.15 – 12.45 – kąpiel po treningu
- 12.45 – 13.00 – przygotowanie do obiadu
- 13.30 – 14.30 – obiad
- 14.30 – 15.00 – odpoczynek po obiedzie
- 15.00 – 16.30 – zajęcia sportowe/wycieczka/basen
- 16.30 – 18.30 – zajęcia sportowe/wycieczka/zajęcia w grupach/konkursy
- 18.30 – 19.00 – przygotowanie do kolacji/kąpiel po treningu
- 18.30 – 19.30 – kolacja
- 20.00 – 21.00 – czas wolny (możliwość korzystania z telefonów komórkowych)
- 21.00 – 22.00 – wieczorna toaleta
- 22.00 – cisza nocna

Godziny zajęć mogą ulec zmianom.

DZIESIĘSIODNIOWY PLAN PRACY:

Data	Zadanie	Odpowiedzialni
Dzień 1	DZIEŃ WYJAZDU, godz. 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Rozpoczęcie obozu – zbiórka przed halą NOSIR w Nowym Dworze Mazowieckim , spakowanie bagaży • Przyjazd na miejsce, rozlokowanie w pokojach • Zapoznanie uczestników z regulaminami <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obozu, ➤ Ośrodka, ➤ Kąpieliska ➤ Przepisami ruchu drogowego, BHP i p.poż 	Kierownik obozu Wychowawcy grup
Dzień 2	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia wg. ramowego planu dnia • Zajęcia z profilaktyki uzależnień 	Wychowawcy grup Trenerzy
Dzień 3	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia wg. ramowego planu dnia • Zajęcia sportowe w terenie • Zajęcia na siłowni • Kąpielisko (wybrana grupa) 	Wychowawcy grup Trenerzy
Dzień 4	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia wg. ramowego planu dnia • Zajęcia sportowo-muzyczne • Kąpielisko (wybrana grupa) 	Wychowawcy grup Trenerzy
Dzień 5	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia wg. ramowego planu dnia • Zwiedzanie Rucianego Nida (w zależności od pogody) • Kąpielisko (wybrana grupa) 	Kierownik obozu Wychowawcy grup Trenerzy
Dzień 6	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia wg. ramowego planu dnia • Zajęcia na siłowni • Kąpielisko (wybrana grupa) 	Wychowawcy grup Trenerzy
Dzień 7	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia wg. ramowego planu dnia • Konsultacja z psychologiem od uzależnień • Rejs statkiem 	Wychowawcy grup Trenerzy Kierownik obozu
Dzień 8	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia wg. ramowego planu dnia • Zajęcia na siłowni • Mecz Kadra-Uczestnicy 	Wychowawcy grup Trenerzy
Dzień 9	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia wg. ramowego planu dnia • Wieczorne ognisko / wręczenie dyplomów 	Wychowawcy grup
Dzień 10	DZIEŃ POWROTU <ul style="list-style-type: none"> • Wykwaterowanie, spakowanie bagażu do autokaru, wyjazd do Nowego Dworu Mazowieckiego • Przyjazd do Nowego Dworu Mazowieckiego, odbiór Dzieci przez Rodziców, zakończenie obozu. 	Wychowawcy grup Kierownik obozu

W zależności od dostępności basenu mogą być organizowane wyjścia na basen.