

SZCZEGÓŁOWY PLAN OBOZU PŁYWACKO-PRZYGODOWY

<i>Termin</i>	<i>Miejsce</i>	<i>Cena</i>
23.06-03.07.2019	Rogowo	2090 PLN

Dzień 1 – dzień wyjazdu z Wrocławia

08.00-09.00 Zbiórka obozowa i wyjazd z Wrocławia

16.00-16.30 Przyjazd na miejsce i zakwaterowanie

16:30-17.00 Obiad

17.30-19.00 Zebranie organizacyjne – podział na grupy, zapoznanie z regulaminem obozu

19.00-19.30 Kolacja

20:00-21:00 **Strefa chillout:** Team Building – gry i zabawy integracyjne

21:00-21:30 Toaleta wieczorna, pogaduchy do poduchy i cisza nocna

Dzień 2

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 *Zajęcia z nauki i doskonalenia pływania*

- **Testy sprawnościowe – podział na grupy zaawansowania. Wprowadzenie do nauki pływania kraulem na piersiach**
- **Zabawy w wodzie – wyścigi rzędów, piłka wodna**

12.30-13.30 **Strefa chillout-u:** wyjście na plażę

14.00-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości

15.30-17.30 **Strefa przygody:** Survival (nauka budowania schronienia + rozpalanie ogniska)

17.30-18.30 **Strefa active:** wyjście na plażę (niestandardowe wyścigi plażowe)

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa wieczorna:** warsztaty z przygody (tworzenie własnego totemu)

21.30-22.00 Toaleta wieczorna i cisza nocna

Dzień 3

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 *Zajęcia z nauki i doskonalenia pływania*

- **Nauka i doskonalenie pływania kraulem na piersiach – wprowadzenie elementów techniki sportowej, ćwiczenia zwiększające chwyt i czucie wody**
- **Zabawy w wodzie – ABC nurkowania**

12.30-13.30 **Strefa chillout-u** Wyjście na plażę (wodne szaleństwo – morskie kąpiele)

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości

15.30-18.30 **Strefa przygody:** wyprawa do Ogródów Hortulusa (gra fabularna Labirynt Mocy)

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa wieczorna:** kino pod gwiazdami (projekcja filmu)

21.30-22.00 Toaleta wieczorna i cisza nocna

Dzień 4

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 *Zajęcia z nauki i doskonalenia pływania*

- **Nauka i doskonalenie pływania stylem grzbietowym – wprowadzenie elementów techniki sportowej, ćwiczenia zwiększające koordynację oraz motorykę w wodzie**
- **Zabawy w wodzie – elementy ratownictwa wodnego**

12.30-13.30 **Strefa chillout:** Wyjście na plażę

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości

15.30-17.30 **Strefa przygody:** Water Adventure (gry, wyścigi i zawody w basenie rekreacyjnym)

17.30-18.30 **Strefa active:** wyjście na plażę (gry świata)

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa wieczorna:** Poszukiwacze Przygód (chrzest obozowy)

21.30-22.00 Toaleta wieczorna i cisza nocna

Dzień 5

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 *Zajęcia z nauki i doskonalenia pływania*

- **Nauka i doskonalenie pływania stylem grzbietowym – nauka nawrotów i ślizgu pod wodą**
- **Zabawy w wodzie – elementy ratownictwa wodnego**

12.30-13.30 **Strefa chillout-u:** wyjścia na plaże

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości

15.30-17.30 **Strefa przygody:**

Zawody łucznicze (strzelanie z profesjonalnego łuku)

Nauka chodzenia na linie (Slackline)

17.30-18.30 **Strefa active:** wyjście na plaże (nauka gry frisbee)

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa wieczorna:** Summer Party Night (dyskoteka z zabawami i Dance Challenge)

21.30-22.00 Toaleta wieczorna i cisza nocna

Dzień 6

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 *Zajęcia z nauki i doskonalenia pływania*

- ***Nauka i doskonalenie pływania stylem klasycznym – wprowadzenie do prawidłowego uderzenia nogami, nauka synchronizacji pracy nóg i rąk w stylu***
- ***Zabawy w wodzie – wyścigi w parach, rywalizacja w drużynach***

12.30-13.30 **Strefa chillout:** *Wyjścia na plaże*

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości

15.30-17.30 **Strefa przygody:** *Warsztaty z majsterkowania z Mac Gyver-em (budowa skrzyni skarbów)*

17.30-18.30 **Strefa active:** *wyjście na plaże (nauka i turniej gry Ringo)*

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa wieczorna:** *ognisko, muzyka, śpiewy*

21.30-22.00 Toaleta wieczorna i cisza nocna

Dzień 7

07.45 – 08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15 – 08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30 – 09.00 Śniadanie

10.00 – 13.00 **Wycieczka niespodzianka – Park rozrywki Pomerania**

13.30 – 14.30 Obiad

14.30 – 15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości

15.30 – 18.30 **Strefa chillout:** *Plażowanie – plażing, leżing – słodkie lenistwo*

19.00 – 19.30 Kolacja

19.30 – 21.30 **Stefa wieczorna:** *turniej gier planszowych*

21.30 – 22.00 Toaleta wieczorna i cisza nocna

Dzień 8

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 *Zajęcia z nauki i doskonalenia pływania*

- ***Nauka i doskonalenie pływania stylem klasycznym – nauka nawrotu w stylu, nauka ślizgu po nawrocie***
- ***Zabawy w wodzie – Olimpiada wodna (5 wyzwań pływaka)***

12.00-13.00 **Strefa chillout:** Wyjście na plaże

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości

15.30-17.30 **Strefa przygody:** *Gra przygodowa Zakłęta Księżniczka*

17.30-18.30 **Strefa active:** *wyjście na plaże (rozgrywki siatkarskie)*

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa wieczorna:** *Spacer po mieście i zakup pamiątek*

21.30-22.00 Toaleta wieczorna i cisza nocna

Dzień 9

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 *Zajęcia z nauki i doskonalenia pływania*

- ***Wprowadzenie do stylu motylkowego – nauka ruchu kończyn dolnych w stylu, nauka koordynacji i czucia wody.***
- ***Przygotowanie do zawodów: nauka startów sportowych***

12.30-13.30 **Strefa chillout-u:** *Wyjście na plaże*

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości

15.30-17.30 **Strefa przygody:** *Podstawy Bushcraftu (plecenie lin i sznurów, tworzenie pułapek, gotowanie w warunkach naturalnych)*

17.30-18.30 **Strefa active:** wyjście na plażę (konkurs na najlepszą budowlę z piasku)

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 **Strefa wieczorna:** gra miejska- Vog challenge

21.30-22.00 Toaleta wieczorna i cisza nocna

Dzień 10

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.15-08.30 Poranny apel i przyznanie odznaczeń

08.30-09.00 Śniadanie

10.00-12.00 **Zawody pływackie o puchar Happy Time**

12.00-13.00 **Strefa chillout:** wyjście na plażę

13.30-14.30 Obiad

14.30-15.30 Chwila poobiedniego wytchnienia - konkurs czystości

15.30-17.30 **Strefa przygody:** Warsztaty z rękodzieła (zestaw do kąpieli, mydła naturalne)

17.30-18.30 **Strefa wieczorna:** Pożegnanie z morzem. Spacer po Łebie

19.00-19.30 Kolacja

19.30-21.30 *Obozowe Oskary – Gala wieczorna – rozdanie nagród, prezentacja filmów wszystkich obozowych twórców.*

21.30-22.00 Toaleta wieczorna i cisza nocna

Dzień 11

07.45-08.15 Pobudka i toaleta poranna

08.30- 09.00 Śniadanie

10.00-11.00 Apel pożegnalny, wykwaterowanie i wyjazd

ok. 18.00 Powrót do Wrocławia

Plan obozu zawiera:

- Zajęcia z nauki i doskonalenia pływania – przewidziana liczba godzin: 16-18
- Strefa przygody – przewidziana liczba godzin: 16-18

*Plan obozu oraz jego kolejność może ulec zmianie ze względu na warunki atmosferyczne