

## **Program obozu sportowego na smoczych łodziach w Zgorzale 19.08-25.08.2019**

- **19.08.2019 poniedziałek**

9.00-10.00 zbiórka na przystani, pakowanie sprzętu, omówienie zasad bezpieczeństwa  
10.00-12.00 dojazd autokarem do OW. Sosnowka, rozpakowanie sprzętu, rozmieszczenie uczestników w domkach  
12.00-15.00 omówienie zasad bezpieczeństwa na wodzie, zajęcia na wodzie (nagrania wideo)  
14.00-16.30 higiena, obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć  
16.30-19.00 zajęcia sportowe, higiena  
19.00-21.30 kolacja jako integracyjne ognisko, ocena wideo techniki wiosłowania, czynności higieniczne  
21.30-7.30 CISZA NOCNA

- **20.08.2019 wtorek**

7.30-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne  
9.00-11.00 śniadanie, przygotowanie do zajęć  
11.00-13.30 zajęcia sportowe, czynności higieniczne  
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć  
15.30-18.00 zajęcia sportowe, ćwiczenie procedur kontrolowanej wywrotki na łodzi  
18.00-19.00 kolacja, higiena  
19.00-21.30 gry integracyjne ,ocena wideo techniki wiosłowania, czynności higieniczne  
21.30-7.30 CISZA NOCNA

- **21.08.2019 środa**

7.30-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne  
9.00-11.00 śniadanie, przygotowanie do zajęć  
11.00-13.30 zajęcia sportowe, czynności higieniczne  
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć  
15.30-18.00 zajęcia sportowe- rejs do Stężycy  
18.00-19.00 kolacja, higiena  
19.00-21.30 karaoke , ocena wideo techniki wiosłowania, czynności higieniczne  
21.30-7.30 CISZA NOCNA

- **22.08.2019 czwartek**

7.30-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne  
9.00-11.00 śniadanie, przygotowanie do zajęć  
11.00-13.30 zajęcia sportowe, czynności higieniczne  
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć  
15.30-18.00 zajęcia sportowe i rekreacja na kajakach  
18.00-19.00 kolacja, higiena  
19.00-21.30 gry zespołowe i integracyjne , czynności higieniczne  
21.30-7.30 CISZA NOCNA

- **23.08.2019 piątek**

7.30-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne  
9.00-11.00 śniadanie, przygotowanie do zajęć  
11.00-13.30 zajęcia sportowe, czynności higieniczne  
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć  
15.30-18.00 zajęcia sportowe- marszobiegi szlakiem okolicznych kurhanów w Uniradze  
18.00-19.00 kolacja, higiena  
19.00-21.30 zajęcia integracyjne- „chrzest obozowy”, czynności higieniczne  
21.30-7.30 CISZA NOCNA

- **24.08.2019 sobota**

7.30-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne  
9.00-11.00 śniadanie, przygotowanie do zajęć  
11.00-13.30 zajęcia sportowe, czynności higieniczne  
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć  
15.30-18.00 zajęcia sportowe – zawody w przeciąganiu smoczey łodzi  
18.00-19.00 kolacja, higiena  
19.00-21.30 gry integracyjne , czynności higieniczne  
21.30-7.30 CISZA NOCNA

- **25.08.2019 niedziela**

7.30-10.00 pobudka, rozruch na wodzie, czynności higieniczne  
10.00-11.00 śniadanie  
11.00-12.30 pakowanie sprzętu, porządki  
12.30-14.00 powrót autokarem do Gdańska  
14.00-15.00 rozpakowanie sprzętu, pożegnacie

**\* treść zajęć sportowych zależna od warunków atmosferycznych**