

MISTRZOWSKIE WAKACJE z LEKKĄ ATLETYKĄ 2019

Termin: 19.08-23.08.2019

Organizator: Gdański Zespół Schronisk i Sportu Szkolnego

Prowadzący zajęcia: Nauczyciele GZSISS

Miejsce zajęć sportowych: hala sportowa PSB, salka GZSISS, siłownia, stadion lekkoatletyczny GOS,

Wiek uczestników : od 10-18lat.

Ilość uczestników : 30 osób

KOSZT: 300zł

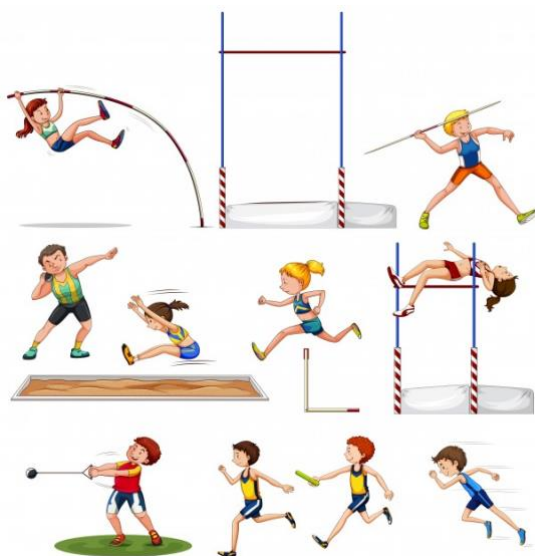
• 100 zł zadatek płatny do 30.06.2019r.

• 200 zł do dnia 5.08.2019r.

KONTO: 48 1240 1268 1111 0010 7494 4153

Cena obejmuje

- **Zakwaterowanie SSM ul. Grunwaldzka 244**
- Opieka kadry pedagogicznej
- Pełne **wyżywienie 3 posiłki dziennie**
- Program sportowy
- Program turystyczno-edukacyjny



Oferta

- **Zabawa z królową sportu** (-skok w dal, skok wzwyż, biegi sprinterskie, rzuty)
- **Zawody lekkoatletyczne!!!** Zajęcia edukacyjne(gry planszowe)
- Zajęcia rekreacyjne
- **Wyjście do kina**
- Plażowanie
- **Jump City**
- **Gry zespołowe** (piłka nożna, piłka koszykowa)
- Projekcje filmowe
- Ognisko z pieczeniem kiełbasek

Ilość miejsc ograniczona!!!Zapisy do 19 czerwca!!!

Program obozu sportowego: „Mistrzowskie Wakacje” - Gdańsk 19.08 -23.08.2019

19.08.2019 poniedziałek

14.00-16.00 Zbiórka, przyjęcie uczestników, zebranie dokumentów, apel, omówienie zasad bezpieczeństwa ,omówienie regulaminów, zakwaterowanie
16.00-19.00 Zajęcia sportowo-rekreacyjne/wyjście na plażę
19.00-21.00 kolacja w formie ogniska, integracja grupy
21.00-21.30 czynności higieniczne, przygotowanie do snu
21.30-8.00 CISZA NOCNA

20.08.2019 wtorek

8.00-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne
9.00-11.00 śniadanie, apel, przygotowanie do zajęć
11.00-13.30 zajęcia sportowo-rekreacyjne
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć
15.30-18.00 zajęcia sportowo-rekreacyjne
18.00-19.00 kolacja
19.00-21.30 Zajęcia sportowo-rekreacyjne/gry zespołowe
21.30-8.00 CISZA NOCNA

21.08.2019 środa

8.00-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne
9.00-11.00 śniadanie, apel, przygotowanie do zajęć
11.00-13.30 zajęcia sportowo-rekreacyjne, zawody lekkoatletyczne
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć
15.30-18.00 zajęcia sportowo-rekreacyjne/Jump City
18.00-19.00 kolacja
19.00-21.30 Zajęcia sportowo-rekreacyjne/Projekcja filmowa
21.30-8.00 CISZA NOCNA

22.08.2019 czwartek

8.00-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne
9.00-11.00 śniadanie, apel, przygotowanie do zajęć
11.00-13.30 Wyjście do kina
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć
15.30-18.00 zajęcia sportowo-rekreacyjne
18.00-19.00 kolacja
19.00-21.30 Zajęcia sportowo-rekreacyjne/wyjście na plażę
21.30-8.00 CISZA NOCNA

23.08.2019 piątek

8.00-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne
9.00-11.00 śniadanie, apel, przygotowanie do zajęć
11.00-13.30 Zajęcia sportowo-rekreacyjne /wyjście na plażę
13.30-15.30 obiad, Odbiór uczestników, zakończenie obozu

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