

Program obozu rekreacyjno – sportowego STRS w

Jastrzębiej Górze w dniach 30.06. – 10.07.2010 rok.

Dzień tygodnia	Godzina	Temat zajęć	Prowadzący (odpowiedzialny)
Środa 30.06.2010 Wyjazd na obóz	20.00	Parking przy Domu Kultury „Sokół” w Strzyżowie	R. Grabowski M. Fąfara A. Fąfara G. Tęczar
Przyjazd do Jastrzębiej Góry – czwartek 01.07.2010r.	12.00	Przyjazd na miejsce obozu w Jastrzębiej Górze OWR „Hutnik”	
1 dzień obozu	12.00 – 13.00	Zakwaterowanie, podział uczestników na pokoje	
	13.00 – 14.00	Obiad	
	14.00 – 15.00	Zwiedzanie miejsca pobytu. Spacer po terenie ośrodka. Zapoznanie się z obiektami sportowymi.	
	15.00 – 15.30	Przygotowanie do zajęć sportowych.	
	15.30 – 17.30	Zajęcia sportowe na terenie ośrodka .	M. Fąfara A. Fąfara G. Tęczar R. Grabowski

	17.30 – 18.00	Toaleta po zajęciach.	
	18.00 – 19.00	Kolacja	
	19.00 – 19.30	Pogadanka na temat: BHP obozu sportowego, regulamin obozu, porządek dnia, zasady obowiązujące na obozie.	R. Grabowski
	19.45-21.30	Film na DVD.	R. Grabowski
	21.30 – 22.00	Toaleta wieczorna.	
	22.00 – 7.00	Cisza nocna.	
Piątek – 02.07.2010r. 2 dzień obozu	7.30. – 8.00	Pobudka i toaleta poranna	
	8.00 – 9.00	Śniadanie, przedstawienie harmonogramu dnia	R. Grabowski
	9.00 – 9.30	Przygotowanie do wycieczki pieszej po okolicy.	
	10.00 – 12.30	Wycieczka piesza - zwiedzanie Jastrzębiej Góry	Kierownik i opiekunowie grup
	12.30 – 13.00	Toaleta po zajęciach	
	13.00 – 14.00	Obiad	
	14.00 – 15.00	Cisza poobiednia	
	15.00 – 17.30	Zajęcia sportowe w dwóch grupach:	

Sobota – 03.07.2010r. 3 dzień obozu	17.30 – 18.00	- I grupa: Zajęcia rekreacyjne z pływania na basenie krytym. - II grupa: Zajęcia rekreacyjne z piłki plażowej. Toaleta po zajęciach.	M. Fąfara R. Grabowski G. Tęczar A. Fąfara	
	18.00 – 19.00	Kolacja.	Opiekunowie grup	
	19.00 – 21.00	Zajęcia świetlicowe.		
	21.00 – 21.30	Toaleta wieczorna.		
	22.00 – 7.00	Cisza nocna.		
	7.30 – 8.00	Pobudka i toaleta poranna.	R. Grabowski	
	8.00 – 9.00	Śniadanie, przedstawienie harmonogramu dnia.		
	9.00 – 9.30	Przygotowanie do zajęć sportowych.		
	10.00 – 12.30	Zajęcia sportowe na plaży i chrzest obozowy.		Kierownik i opiekunowie grup
	13.00 – 14.00	Obiad.		
	14.00 – 15.00	Cisza poobiednia.		
	15.00 – 17.30	Zajęcia sportowe na boiskach ośrodka: - gra w :	Opiekunowie	

	18.00 -19.00 19.00 – 21.30 22.00 – 7.00	- koszykówkę - piłkę nożną Kolacja. Dyskoteka Cisza nocna .	grup G. Tęczar
Niedziela – 04.07.2010r. 4 dzień obozu	7.30 – 8.00 8.00 – 9.00 9.30 – 11.00 11.00 – 12.30 13.00 – 14.00 14.00 – 15.00 15.00 – 17.30 18.30 – 21.00 21.00- 21.30 22.00 – 7.00	Pobudka i toaleta poranna Śniadanie, przedstawienie harmonogramu dnia Wyjście do Kościoła i udział w Mszy Św. Zajęcia sportowe na terenie ośrodka Obiad Cisza poobiednia Zajęcia z pływania na basenie krytym Kolacja z ogniskiem i pieczeniem kielbasek(wieczór skeczów i dowcipów). Toaleta wieczorna Cisza nocna	Opiekunowie grup j.w R. Grabowski M. Fąfara R. Grabowski i opiekunowie grup
Poniedziałek	7.30 – 8.00	Pobudka i toaleta	

<p>– 05.07.2010r.</p> <p>5 dzień obozu</p>	<p>8.00 – 9.00</p> <p>9.00 – 9.30</p> <p>10.00 – 17.00</p>	<p>poranna</p> <p>Śniadanie, przedstawienie harmonogramu dnia</p> <p>Przygotowanie się do wycieczki do Helu</p> <p>Wycieczka do Helu: 1) zwiedzanie miasta jego zabytków 2) zwiedzanie oceanarium i innych atrakcji turystycznych 3) powrót do Jastrzębiej Góry</p>	<p>R. Grabowski</p> <p>Kierownik i opiekunowie grup</p>
<p>Wtorek –</p>	<p>17.30 – 18.30</p> <p>19.00 – 21.00</p> <p>21.30 – 22.00</p> <p>22.00 – 7.00</p> <p>7.30 – 8.00</p>	<p>Obiadokolacja</p> <p>Zajęcia sportowe na terenie ośrodka</p> <p>Toaleta wieczorna</p> <p>Cisza nocna.</p> <p>Pobudka i toaleta</p>	<p>Opiekunowie grup</p>

06.07.2010r. 6 dzień obozu	8.00 – 9.00	poranna. Śniadanie , przedstawienie harmonogramu dnia.	R. Grabowski
	9.30 – 12.30	Zajęcia sportowe na plaży: - pływanie w morzu - spacer i marsz po plaży z kijami „Nordic Walking”. - gra w piłkę plażową	Kierownik i opiekunowie grup
	13.00 – 14.00	Obiad	
	14.00 – 15.00	Cisza poobiednia (projekcja filmu)	R. Grabowski
	15.30 – 17.30	Zajęcia z pływania na basenie krytym.	M. Fąfara R. Grabowski
	18.00 – 19.00	Kolacja	
	19. 30 - 21.00	Konkurs plastyczny pt. „Wspomnienia z wycieczki”.	A. Fąfara G. Tęczar
	21.00 – 21.30	Toaleta wieczorna .	
22.00 – 7.00	Cisza nocna.		
Środa – 07.07.2010r. 7 dzień obozu	7.30 – 8.00	Pobudka i toaleta poranna.	
	8.00 – 9.00	Śniadanie , przedstawienie harmonogramu	R. Grabowski

	9.00 – 9.30	dnia. Przygotowanie się do wycieczki do Gdyni.	
Czwartek – 08.07.2010r. 8 dzień obozu	10.00 – 17.00	Wycieczka do Gdyni: - zwiedzanie miasta i jego zabytków - zwiedzanie okrętu podwodnego „Błyskawica” - inne atrakcje turystyczne	R. Grabowski M. Fąfara A. Fąfara G. Tęczar
	18.00 – 19.00	Obiadokolacja.	Opiekunowie grup.
	19.30 – 21.30	Zajęcia świetlicowe i sportowe na terenie ośrodka.	
	22.00- 7.00	Cisza nocna.	
	7.30 – 8.00	Pobudka i toaleta poranna.	
	8.00 – 9.00	Śniadanie, przedstawienie harmonogramu dnia.	R. Grabowski
	9.30 – 12.00	Turniej gry w piłkę plażową.	G. Tęczar i opiekunowie grup
	12.00 – 12.30	Toaleta po zajęciach.	

Piątek – 09.07.2010r. 9 dzień obozu	13.00 – 14.00	Obiad.	
	14.00 – 15.00	Turniej gry w tenisa stołowego.	M. Fąfara G. Tęczar
	15.00 – 17.30	Zabawy i gry na plaży.	Opiekunowie grup
	18.00 – 19.00	Kolacja.	
	19.00 – 21.30	Zabawa terenowa „Podchody”.	Kierownik i opiekunowie grup
	22.00 – 7.00	Cisza nocna.	
	7.30 – 8.00	Pobudka i toaleta poranna.	
	8.00 – 9.00	Śniadanie, przedstawienie harmonogramu dnia.	R. Grabowski
	9.30 – 11.00	Obozowe zawody pływackie na krytym basenie.	M. Fąfara R. Grabowski i opiekunowie grup
	1.00 – 12.30	Mecze: - piłki nożnej chłopców - piłki plażowej dziewcząt	R. Grabowski M. Fąfara G. Tęczar A. Fąfara
13.00 – 14.00	Obiad.		

	14.00 – 16.00	Pakowanie się do wyjazdu z obozu.	Opiekunowie grup.
Sobota – 10.07.2010r. 10 dzień obozu	16.00 – 17.30	Zajęcia sportowo – rekreacyjne na terenie ośrodka.	Opiekunowie grup.
	18.00 – 19.00	Kolacja.	Opiekunowie grup.
	19.30 – 21.30	Pożegnalna dyskoteka.	
	22.00 – 6.00	Cisza nocna.	
	6.00 – 6.30	Pobudka i toaleta poranna.	
	7.00 – 7.30	Śniadanie.	
	7.30 – 8.00	Pakowanie bagaży do autobusu.	Opiekunowie grup i kierownik
	8.00 – 9.30	Wyjazd do Malborka.	
	9.30 – 13.00	Zwiedzanie Malborka i jego zabytków.	Kierownik i opiekunowie grup

	13.00	Wyjazd do Strzyżowa.	
	24.00	Planowany powrót do Strzyżowa pod Dom Kultury „Sokół” , odebranie uczestników obozu przez rodziców lub opiekunów, zakończenie obozu.	

Podpisy:

Prezes STRS.....

Kierownik obozu.....