



OBÓZ
9-12 LAT

CENA OD:

1255 zł

TERMINY TURNUSÓW:

WOSP1/20 28.06-05.07.2020
WOSP2/20 05.07-12.07.2020

WOSP3/20 12.07-19.07.2020
WOSP4/20 19.07-26.07.2020

WOSP5/20 26.07-02.08.2020
WOSP6/20 02.08-09.08.2020

WOSP7/20 09.08-16.08.2020
WOSP8/20 23.08-30.08.2020

OBÓZ SPORTOWY

BORY Tucholskie / Wymysłowo, Tuchola

Udany wypoczynek to aktywny wypoczynek - trudno wyobrazić sobie lepszą aktywność niż urozmaicone zajęcia sportowe. W trakcie naszego multi sportowego obozu będziecie mieli do czynienia zarówno ze sportami masowymi jak piłka nożna lub siatkówka plażowa, tymi mniej popularnymi jak tenis stołowy lub badminton, po te niszowe jak łucznictwo czy boule. To jednak nie koniec atrakcji. Przeczytajcie dokładnie opis proponowanych zajęć i wybierzcie się na naszą mini olimpiadę.

PROGRAM

W ramach poznawania **ABC Sportowca** przybliżymy Wam reguły rozmaitych konkurencji sportowych, oraz różne aspekty związane z technicznymi umiejętnościami niezbędnymi do efektywnego ich uprawiania. Nie zapomnimy oczywiście o arcyważnej, choć często niedocenianej rozgrzewce, która powinna poprzedzać każdy intensywny wysiłek sportowy. Fani **piłki nożnej** będą mieli okazję pogłębić swoją teoretyczną wiedzę na temat zasad obowiązujących w tym najbardziej globalnym sporcie. Będzie można też poćwiczyć rzuty karne, wolne, różne podania i panowanie nad piłką. W trakcie zajęć poświęconych **siatkówce plażowej** zmierzycie się z siatkarskimi padami, techniką serwisu i odbić piłki. Przekonacie się, jak ważny jest refleks w dyscyplinach sportowych od lat stanowiących domenę Azjatów - **badmintonie i tenisie stołowym**. A dla tych, którym w sporcie bliższa jest koncentracja niż czysta dynamika, proponujemy typowe sporty „celnościowe” - **łucznictwo, strzelectwo wiatrówkowe** lub mało jeszcze spopularyzowane w Polsce francuskie boule. Cennym i ciekawym punktem programu będą

również zajęcia dotyczące podstaw **kajakarstwa i ratownictwa wodnego** - zajęcia z instruktorem którego zadaniem będzie zapoznanie Was z zagadnieniami dotyczącymi sprzętu do kajakarstwa, nauki zasad bezpieczeństwa i zachowania w wodzie, pomocy osobie tonącej, nauce pływania i podstawy utrzymywania się w kajaku na wodzie. Zajęcia w **parku linowym** to z kolei doskonała propozycja dla fanów filmów o Tarzanie albo marzących o uprawianiu sportów wspinaczkowych. Konstrukcja parku oparta jest na systemie rozpiętych pomiędzy drzewami lin i zapewnia emocjonującą, a przy tym bezpieczną rozrywkę na świeżym powietrzu. Nad wszystkim czuwają oczywiście przeszkoleni instruktorzy (do wyboru dwie trasy). Interesującym uzupełnieniem typowo sportowych zajęć będzie również **bieg samarytański** - gra terenowa z rozwiązywaniem zadań i szyfrów, kształtująca pozytywne postawy społeczne z elementami pomocy przedmedycznej (warsztaty z pierwszej pomocy). Jak uzupełnić spalone kalorie? Najlepiej podczas wspólnego gotowania na kuchni polowej grochówki wojskowej.



ZAKWATEROWANIE

„Dworek Wymysłowo” Czesława Kłodzińska www.dworekwymyslowo.pl położony nad rzeką Brdą 4 km od Tucholi. Pokoje 4, 5, 6-osobowe z łazienkami. Na terenie ośrodka znajdują się: stołówka, basen z atrakcjami wodnymi, sauna, jacuzzi, boisko do piłki plażowej, przystań kajakowa, plac zabaw, dwa zadaszone miejsca na ognisko, stół do tenisa, bilard, alpaki, daniela, gołębie, pawie.



WYŻYWIENIE

3 posiłki dziennie + podwieczorek.
Pierwsze śniadanie - kolacja, ostatnie - śniadanie



TRANSPORT

Dojazd własny. Zakwaterowanie od godz.18.00.
Odbiór dzieci do godz. 10.00.



ŚWIADCZENIA W CENIE

7 noclegów, wyżywienie, ubezpieczenie, realizacja programu, opieka wychowawców, instruktorzy.



UWAGI

Uczestnicy powinni posiadać: legitymację szkolną z numerem PESEL, wygodne buty i strój do wycieczek pieszych, obuwie i strój sportowy, nakrycie głowy, buty „do zdarcia”, latarkę, czepek na basen, środek przeciw komarom i kleszczom, kieszonkowe. Mile widziana odzież moro.

W PROGRAMIE TAKŻE

- zwiedzanie z przewodnikiem **Muzeum Indian Ameryki Północnej im. Sat-Okh** - poznamy historię Indianina, w chowanego w Ameryce, a walczącego w trakcie II wojny światowej za Polskę, zobaczymy jak wyglądała prawdziwa wioska indiańska, dowiemy się co znajdowało się we wnętrzu indiańskiego tipi,
- dwa zajęcia na basenie pod opieką ratownika,
- nocne podchody,
- 2 ognisko z kielbaskami,
- dyskoteki