



## PROGRAM PÓLKOLONII SPORTOWE LATO 2022



- 1. Organizator:** Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olecku
- 2. Rodzaj:** „Sportowe Lato”- półkolonia sportowo – rekreacyjna dla dzieci i młodzieży.
- 3. Terminy:**  
I turnus: 27.06-8.07.2022r.,  
II turnus: 11-22.07.2022r.,  
III turnus: 25.07-5.08.2022r.
- 4. Charakterystyka uczestników i kadry:** Dzieci i młodzież w wieku od 6 do 16 lat.
- 5. Kadra:** Kierownik półkolonii, opiekunowie, opieka medyczna – pielęgniarka.
- 5. Lokalizacja :** Olecko, woj. warmińsko-mazurskie
- 6. Nasz adres :** ul. Park 1, 19-400 Olecko (Hala Lega)
- 7. Baza sportowa:** pływalnia, hala sportowa, ścianka wspinaczkowa, sala fitness, sala sportów walki, squash, korty tenisowe, boisko ze sztuczną murawą, stadion, boiska do piłki plażowej, plaża miejska
- 8. Atrakcje:** treningi piłki nożnej i taekwondo, windsurfing i deska SUP, zumba, ścianka wspinaczkowa, squash, tenis ziemny i stołowy, pływanie, plażowanie, kąpiele wodne, figloraj, sportowa gra terenowa, seanse filmowe, rozgrywki sportowe, lokalne wycieczki, dmuchańce, ognisko, niespodzianka.
- 9. Wyżywienie:** II śniadanie i obiad

### Cele:

1. Podnoszenie sprawności fizycznej poprzez udział w aktywnych formach wypoczynku.
2. Kształtowanie i rozwój zainteresowań wypoczynkowych.
3. Przeciwdziałanie negatywnym zachowaniom oraz promocja zdrowego stylu życia.
4. Nauka zasad bezpieczeństwa w różnych sytuacjach.
5. Wdrażanie najlepszych form spędzania czasu wolnego latem.

### Założenia wychowawcze:

1. Integracja dzieci poprzez pracę w zespole,
2. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności i samodzielności,
3. Pobudzanie potrzeby współdziałania,
4. Inicjowanie współzawodnictwa,
5. Wzbudzanie inwencji twórczej.

### Założenia programowe:

Podczas wypoczynku uczestnicy będą brali udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych prowadzonych na poznawczo. Odbędą się zajęcia z różnych dyscyplin sportowych oraz gry i zabawy zespołowe jak również edukacyjne zgodnie z programem półkolonii. W programie jest także sportowa gra terenowa, plażowanie, kąpiele wodne, gry i zabawy ruchowe, rozgrywki zespołowe i indywidualne, treningi piłki nożnej i taekwondo, windsurfing i deska SUP, zumba, ścianka wspinaczkowa, squash, tenis ziemny i stołowy, pływanie, seanse filmowe, lokalne wycieczki, dmuchańce.

**Program półkolonii:**

1. Integracja uczestników: gry integracyjne, zabawy zespołowe, „przełamywanie lodów”, budowanie więzi grupy.
2. Ustanowienie wspólnego kontraktu - uzgodnienie zasad na półkolonii, w tym zapoznanie uczestników z regulaminem.
3. Organizacja zajęć i treningów sportowych dostosowanych do możliwości uczestników półkolonii, m.in.: sportowa gra terenowa, treningi piłki nożnej i taekwondo, zumba, ścianka wspinaczkowa, squash, tenis ziemny i stołowy, pływanie.
4. Korzystanie z atrakcji: windsurfing i deska SUP, zumba, ścianka wspinaczkowa, squash, tenis ziemny, tenis stołowy, pływanie, treningi piłki nożnej, treningi taekwondo, plażowanie, kąpiele wodne, figloraj, sportowa gra terenowa, seanse filmowe, rozgrywki sportowe, lokalne wycieczki, dmuchańce, ognisko, niespodzianka.
5. Profilaktyka: wskazywanie negatywnych stron uzależnień od używek (grupy starsze), promocja zdrowego stylu życia poprzez gry i zabawy.

Powyższy program będzie realizowany w sposób kreatywny, nowatorski i bezpieczny, tak by stale wzbudzić zainteresowanie uczestników półkolonii przy zastosowaniu zróżnicowanych metod i narzędzi.

Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzania zmian w programie w zależności od warunków pogodowych, sanitarnych i bezpieczeństwa.

**Ramowy plan dnia:**

- 8:00 – Zbiórka w Hali LEGA
- 8:15 – Poranny rozruch
- 9:30-10:00 – II śniadanie
- 10:00 – 14:00 – III bloki zajęć sportowo-rekreacyjnych
- 14:00 -15:00 – Obiad
- 15:00 – Zajęcia w grupach
- 16:00 – Odbiór uczestników półkolonii z hali LEGA

Każdy wychowawca grupy prowadzi dziennik zajęć.