

# **ZIMOWY OBÓZ SPORTOWY**

## **KLAS IV TK, V TK, VI TK,**

## **VII TK, VIII TK**

**STRONIE ŚLĄSKIE**  
**03.01.2025 - 10.01.2025**

### **KADRA OBOZU**

**KIEROWNIK: GRZEGORZ SAJEWICZ**

**TRENERZY: PIOTR SOBKO**  
**MATEUSZ MATŁĘGA**  
**WITOLD KAMOŚ**  
**JAROSŁAW PYTKOWSKI**

**WYCHOWAWCY: ROLETTA DUCZMALEWSKA-SIENKIEWICZ**

**MONIKA SZPONAR**  
**AGNIESZKA TAŃSKA**  
**RENATA SIWY**  
**BOŻENA BUDZISZ**

## **Plan pracy wychowawczej i treningowej zimowego obozu sportowego w Stroniu Śląskim od 03.01.2025 do 10.01.2025 roku**

### **1. Założenia ogólne - cele:**

Zapewnienie uczniom możliwie najbardziej korzystnych warunków aktywnego i radosnego wypoczynku oraz poprawy sprawności fizycznej organizmu i hartowania zdrowia, przyjemnej pracy treningowej. Realizacja jednego z makrocykli treningowych polegającego na ogólnorozwojowym przygotowaniu młodego organizmu do późniejszego treningu. Zaktywizowanie uczniów i wyzwolenie ich inicjatywy w rolach współorganizatora zajęć, treningów. Stymulowanie rozwoju emocjonalnego, intelektualnego poprzez edukację sportową. Stworzenie warunków do "stawiania się" sprzymierzeńcem samego siebie. Zaangażowanie, uczestnictwo w proces poszukiwania i odkrywania wartości.

### **2. Zadania wychowawcze będą charakteryzowały się:**

- integrowaniem grupy i uczestników całego obozu sportowego,
- tworzeniu pozytywnych więzi społecznych w zbiorowości obozu sportowego,
- umiejętnością wykorzystania stworzonych przez kierownika, trenerów, wychowawców warunków wypoczynku i pracy treningowej ogólnorozwojowej,
- działalnością kulturalną pozwalającą "wyżyć się sportowo", zaspokoić potrzeby estetyczne i pozyskać umiejętności bycia kulturalnym, kulturalnego załatwiania spraw życiowych i codziennych (współpraca z kadra trenerska, wychowawcami oraz koleżankami i kolegami),
- uspołecznianiem wyrażającym się działaniem na rzecz wspólnego dobra, samorządnością, rzetelną pracą, zdyscyplinowaniem,
- kształceniem nawyków pielęgnowanie zdrowia, podnoszenia sprawności fizycznej, udziału w zajęciach sportowych, treningu ogólnorozwojowym, turystyce oraz czynnym współuczestnictwie w ochronie środowiska naturalnego człowieka.

### 3. Zadania wychowawczo-zdrowotne:

- posiedzenia obozowe,
- codzienna kontrola higieny osobistej,
- kształtowanie nawyków higieniczno-zdrowotnych,
- kształtowanie nawyków prawidłowego odżywiania,
- ochrony przyrody,
- kształtowanie sprawności fizycznej podczas treningu koszykarskiego, tenisowego, ogólnorozwojowego, wytrzymałościowego, jazdy na nartach zjazdowych,
- kształtowanie sprawności fizycznej podczas gier zespołowych, gier i zabaw na powietrzu.

## RAMOWY PROGRAM DNIA

Ramowy plan dnia	
07.00 - 07.45	Pobudka , toaleta poranna
07.45 - 08.30	Spotkanie uczniów z kadrą i omówienie planu dnia
08.30 - 09.00	Śniadanie
09.00 - 09.45	Przygotowanie do zajęć
09.45 - 13.00	Zajęcia edukacyjne/Zajęcia sportowe
13.00 - 14.00	Wypoczynek
14.00 - 14.30	Obiad
14.30 - 15.30	Przerwa poobiednia
15.30 - 18.30	Zajęcia edukacyjne/Zajęcia sportowe
18.30 - 19.00	Wypoczynek
19.00 - 19.30	Kolacja
19.30 - 21.00	Zajęcia rekreacyjne
21.00 - 22.00	Toaleta wieczorna
22.00 - 07.00	Cisza nocna

## **Szczegółowy program zajęć treningowych i zajęć edukacyjnych zimowego obozu sportowego w Stroniu Śląskim**

Program przedstawia przykładowy rozkład zajęć na zimowym obozie sportowym. Rzeczywisty plan zajęć dopasowany będzie przede wszystkim do istniejących warunków pogodowych.

W programie obozu przeważać będzie trening koszykarski, trening tenisa ziemnego, trening pływakki oraz zajęcia ogólnorozwojowe w terenie wykorzystujące możliwości rozwojowe uczestników oraz zdolności motoryczne. Gry i zabawy ruchowe na powietrzu oraz zabawy i gry edukacyjne.

<b>DZIEŃ</b>	<b>PROGRAM</b>
Dzień 1 Piątek	Przyjazd, zakwaterowanie, obiad, odpoczynek poobiedni, marszobieg w terenie, kolacja, sprawy organizacyjne, regulamin obozu, plan obozu, sprawy różne, nocleg.
Dzień 2 Sobota	Śniadanie, zajęcia edukacyjne, zajęcia sportowe, obiad, zajęcia edukacyjne, zajęcia sportowe, kolacja, zajęcia rekreacyjne, nocleg.
Dzień 3 Niedziela	Śniadanie, zajęcia edukacyjne, zajęcia sportowe, obiad, zajęcia edukacyjne, zajęcia sportowe, kolacja, zajęcia rekreacyjne w wodzie, nocleg.
Dzień 4 Poniedziałek	Śniadanie, zajęcia edukacyjne, zajęcia sportowe, obiad, zajęcia edukacyjne, zajęcia sportowe, kolacja, zajęcia rekreacyjne w wodzie, nocleg.
Dzień 5 Wtorek	Śniadanie, zajęcia edukacyjne, zajęcia sportowe, obiad, zajęcia edukacyjne, zajęcia sportowe, kolacja, zajęcia rekreacyjne w wodzie, nocleg.
Dzień 6 Środa	Śniadanie, zajęcia edukacyjne, zajęcia sportowe, obiad, zajęcia edukacyjne, zajęcia sportowe, kolacja, zajęcia rekreacyjne w wodzie, nocleg.
Dzień 7 Czwartek	Śniadanie, zajęcia edukacyjne, zajęcia sportowe, obiad, zajęcia sportowe, zajęcia edukacyjne, kolacja, podsumowanie obozu sportowego, nocleg.
Dzień 8 Piątek	Śniadanie, wykwaterowanie, wyjazd.

## PLAN OBOZU SPORTOWEGO KLAS IV TK, V TK, VI TK, VII TK, VIII TK

STRONIE ŚLĄSKIE 03.01.2025 - 10.01.2025 roku

Lp	ZADANIA	ŚRODKI REALIZACJI	TERMIN
1.	Organizacja przewozu uczniów	Sprawdzenie listy obecności, omówienie zasad bezpieczeństwa w czasie podróży, wyjazd	03.01.2025
2.	Organizacja życia i pracy uczniów na obozie sportowym	Rozlokowanie dzieci w pokojach, zapoznanie uczniów z obiektem mieszkalnym i obiektami sportowymi, zapoznanie z regulaminem obozu sportowego, zapoznanie z zasadami BHP w czasie obozu sportowego	03.01.2025
3.	Kształcenie samorządności i twórczej aktywności wychowanków, organizowanie życia w grupie	Prawa i obowiązki uczestników obozu, wybór osób dyżurujących	03.01.2025
4.	Integrowanie całej grupy	Dobór słów: proszę, przepraszam, dziękuję; organizowanie współzawodnictwa sportowego w grupach; organizowanie dyskoteki obozowej, ogniska, urodzin, imienin	03.01 - 10.01.2025
5.	Poszanowanie własności osobistej i mienia, wdrażanie uczniów do przestrzegania porządku i przepisów	Pogadanki na temat higieny osobistej, dbanie o estetyczny wygląd pomieszczeń, konkurs na najlepiej utrzymany porządek w pokoju	03.01 - 10.01.2025
6.	Wdrażanie do kulturalnego zachowania się przy stole	Dyżury przy wydawaniu posiłków i odnoszenie talerzy po posiłku, kulturalne zachowanie przy stole	03.01 - 10.01.2025
7.	Ochrona przyrody	Zachowanie podczas wycieczek, treningów w terenie, pogadanki na temat ochrony roślinności	03.01 - 10.01.2025
8.	Zapoznanie uczestników z okolicą, rozwijanie uczuć patriotycznych	Wycieczki piesze w Stroniu Śląskim, zwiedzanie historycznych miejsc w okolicy	03.01 - 10.01.2025

9.	Rozwijanie prawidłowej postawy i sprawności fizycznej	Prowadzenie codziennych ćwiczeń ogólnorozwojowych, organizacja wspólnych spacerów, ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe	03.01 - 10.01.2025
10.	BHP na obozie sportowym	Pogadanki na temat zasad bezpieczeństwa w czasie podróży, w trakcie zajęć obozowych, pogadanka na temat bezpiecznego poruszania się i zachowania w czasie wyjść oraz wycieczek pieszych	03.01 - 10.01.2025
11.	Rozwijanie indywidualnych zainteresowań uczniów	Prowadzenie dzienników obozowych, organizacja współzawodnictwa sportowego	03.01 - 10.01.2025
12.	Zorganizowanie zakończenia obozu sportowego	Przygotowanie spotkania podsumowującego, sprzątnięcie pomieszczeń mieszkalnych, pakowanie, przypomnienie zasad bezpieczeństwa w czasie podróży, wyjazd	10.01.2025

# **REGULAMIN ZIMOWEGO OBOZU SPOROWEGO KLAS SSP 72**

## **STRONIE ŚLĄSKIE 03.01.2025 - 10.01.2025**

1. Każdy uczestnik obozu sportowego zobowiązuje się, składając deklarację uczestnictwa, do przestrzegania warunków niniejszego regulaminu.
2. Obóz rozpoczyna się z chwilą przejęcia od rodziców przez nauczycieli-trenerów uczniów, a kończy w chwili oddania ucznia po powrocie na umówione miejsce rodzicowi/prawnemu opiekunowi.
3. We wszystkich sprawach spornych uczestnicy są zobowiązani do zwracania się do trenerów i nauczycieli.
4. Program obozu ułożony i zatwierdzony przez trenera może z uwagi na warunki pogodowe ulec zmianom, lecz nie będą one wpływały na cel i założenia programowe.
5. Rodzic lub prawny opiekun jest zobowiązany do poinformowania o stanie zdrowia ucznia i ewentualnych leków, przyjmowanych przez dziecko oraz przekazania ich nauczycielowi, który zobowiązuje się do podawania ich zgodnie z zaleceniem lekarza. Rodzic lub prawny opiekun tym samym wyraża zgodę i nie będzie rościł wobec nauczyciela żadnych pretensji w związku z tym.
6. Trenerzy i nauczyciele nie ponoszą odpowiedzialności za zgubione przez uczestników rzeczy osobiste i materialne.
7. Cisza nocna obowiązuje w godzinach od 22.00 do 7.00.
8. W celu zapewnienia spokoju podczas ciszy nocnej oraz zajęć programowych w czasie obozu zbierane są telefony komórkowe. Telefony komórkowe rozdawane są po zajęciach (godzina dziennie).
9. Obóz ze względu na warunki atmosferyczne może być odwołany lub przełożony na inny termin.
10. Nieuzasadniona rezygnacja z obozu sportowego powoduje brak zwrotu zaliczki.

### **Każdy uczestnik obozu ma prawo:**

1. Pełnego wykorzystania programu obozu.
2. Korzystania ze wszystkich urządzeń rekreacyjno-sportowych znajdujących się w ośrodku ale wyłącznie za wiedzą i zgodą trenerów i nauczycieli.
3. Uzyskania w każdej sprawie pomocy ze strony kadry obozu i ośrodka.
4. Poszanowania swoich poglądów i przekonań.

5. Kontaktowania się z rodzicami oraz innymi osobami w wyznaczonych porach (godzina dziennie).
6. Przyjmowania gości podczas obozu w uzgodnieniu z kadrą obozu.

**Każdy uczestnik ma obowiązek:**

1. Przestrzegania harmonogramu dnia. Zapoznania się z obowiązującymi regulaminami oraz ich przestrzegania.
2. Przebywania w przydzielonych pokojach (po wieczornej toalecie i podczas ciszy nocnej) i nie przemieszczania się po budynku, ani opuszczania go.
3. Brania czynnego udziału we wszystkich zaplanowanych zajęciach.
4. Wykonywania poleceń kadry obozu: trenerów, wychowawców, nauczycieli.
5. Bezwzględnego podporządkowania się obowiązującym przepisom bezpieczeństwa podczas zajęć sportowych i rekreacyjnych, wycieczek pieszych oraz podczas kąpieli.
6. Okazywania szacunku i kultury wobec kadry obozu, personelu zatrudnionego w ośrodku oraz wobec innych uczestników.
7. Dbania o wyposażenie ośrodka i sprzętu. Za szkody materialne wyrządzone przez ucznia, materialnie odpowiadają rodzice lub prawni opiekunowie. Uczestnik obozu ponosi odpowiedzialność za przedmioty wartościowe, które ma ze sobą.
8. Dbanie o higienę osobistą oraz higienę pomieszczeń udostępnianych dla uczestników obozu.

**Uczestnikom obozu zabrania się:**

1. Samowolnego opuszczania terenu ośrodka, samowolnego oddalania się od grupy podczas zajęć sportowych, rekreacyjnych lub wycieczek pieszych.
2. Posiadania i palenia papierosów, posiadania i picia napojów alkoholowych, posiadania i brania środków odurzających.
3. Posiadania przedmiotów łatwopalnych, przedmiotów ostrych, materiałów pirotechnicznych i innych zagrażających bezpieczeństwu innych uczestników.
4. Używania wulgarnego słownictwa, przemocy fizycznej i psychicznej wobec innych.
5. Samowolnej kąpieli, kąpieli poza wyznaczonym kąpieliskiem bez nadzoru. Szczegółowe kwestie kąpieli reguluje Regulamin Kąpielisk/Basenów.



6. Dokonywania wszelkich napraw i konserwacji sprzętu i urządzeń bez nadzoru kadry.
7. Przywłaszczania cudzych rzeczy lub przedmiotów.
8. Wykonywania wszelkich innych czynności niezgodnych z przepisami BHP oraz przepisami przeciwpożarowymi.

**Za nieprzestrzeganie Regulaminu obozu przewiduje się następujące kary:**

1. Nagana udzielona przez trenerów, wychowawców, nauczycieli.
2. Upomnienie słowne, pisemne.
3. Usunięcie z obozu na koszt rodziców, prawnych opiekunów. W przypadku usunięcia uczestnikowi nie będzie przysługiwał zwrot niewykorzystanych świadczeń.
4. Obniżenie oceny z zachowania, wpisanie punktów ujemnych z zachowania.

*Oświadczam, że podałam(em) wszystkie znane mi informacje o dziecku, które mogą pomóc w zapewnieniu właściwej opieki podczas wypoczynku dziecka. W razie potrzeby zgadzam się na przewóz dziecka prywatnym samochodem. W razie zagrożenia życia dziecka zgadzam się na jego leczenie szpitalne.*

Oświadczamy, że zapoznałem się z regulaminem obozu. Tym samym respektuję założenia.

Podpis rodzica/prawnego opiekuna:

- |     |     |
|-----|-----|
| 1.  | 12. |
| 2.  | 13. |
| 3.  | 14. |
| 4.  | 15. |
| 5.  | 16. |
| 6.  | 17. |
| 7.  | 18. |
| 8.  | 19. |
| 9.  | 20. |
| 10. | 21. |
| 11. | 22. |

Oświadczamy, że zapoznałem się z regulaminem obozu. Tym samym zobowiązuje się do przestrzegania jego warunków.

Podpis uczestnika obozu sportowego:

- |     |     |
|-----|-----|
| 1.  | 12. |
| 2.  | 13. |
| 3.  | 14. |
| 4.  | 15. |
| 5.  | 16. |
| 6.  | 17. |
| 7.  | 18. |
| 8.  | 19. |
| 9.  | 20. |
| 10. | 21. |
| 11. | 22. |