

## Ramowy program obozu w Ustroniu Morskim 09-22.08.2019

### 09.08. 2019 – wyjazd z Bogatyni

- doskonalenie pływania we wszystkich stopniach zaawansowania z podziałem na grupy.
- analiza własnej techniki pływania na podstawie nagrań video
- zajęcia na 25m pływalni prowadzone przez instruktorów pływania z przygotowaniem pedagogicznym
- gry i zabawy w wodzie na basenie rekreacyjnym
- zajęcia na obiektach ORLIK (piłka nożna, siatkówka, koszykówka)
- zajęcia nad morzem:
  - ✓ przy słonecznej pogodzie nauka i doskonalenie pływania w morzu
  - ✓ podstawy ratownictwa, nauka bezpiecznego korzystania z kąpielni w morzu i sprzętu wodnego, udzielanie pierwszej pomocy
  - ✓ Konkurs budowy zamków z piasku
  - ✓ Gry i zabawy na plaży
- zawody pływackie na wesoło z nagrodami
- gry i zabawy w wodzie na basenie rekreacyjnym ze zjeżdżalnią
- rozgrywki i turnieje
- w razie złej pogody zajęcia na hali sportowej : siatkówka , koszykówka, mini hokej, tenis stołowy, piłka nożna, gimnastyka, badminton
- ogniska z pieczeniem kiełbasek
- imprezy kulturalne (konkursy, quizy, gry i zabawy świetlicowe, dyskoteka)

### 22.08.2019 – powrót do Bogatyni

PREZES  
Uczniowski Klub Sportowy  
PATOMSWIM w Bogatyni  
*Paweł Mielnik*  
mgr Paweł Mielnik  
trener pływania

Uczniowski Klub Sportowy  
PATOMSWIM w Bogatyni  
59-920 Bogatynia, ul. Bolesława Chrobrego 20  
NIP 6152039034 Regon 021722760  
[www.patomswim.pl](http://www.patomswim.pl), tel. 695 255 659