**OTWOCK 2020**

I turnus 6-11.07.2020

II turnus 13-18.07.2020

Ramowy plan dnia

8.30-9.00 zbiórka przed szkołą- mierzenie temperatury

9.00-10.00 przejazd autokarem do Otwocka , przygotowanie do treningu

10.00-11.30 I trening / w oparciu o metodę Coerver Coaching/

12.00-13.00 zajęcia integrujące, świetlicowe, gry planszowe

13.00-14.00 obiad

14.00-15.30 spacer, przygotowanie do treningu

Każdego dnia planujemy wyjście na spacer. Jest to związane z pogodą. Będziemy w Rezerwacie Na Torfach, nad Świdrem, przy bunkrach, w Parku i na placach zabaw. Prawdopodobnie pójdziemy też na lody, może na basen, oczywiście jak będzie taka możliwość poinformujemy Państwa. Przez cały obóz mamy wynajętą szatnię, w której możemy zostawić część sprzętu . W razie deszczowej pogody mamy też wynajętą halę sportową.

15.30-17.00 II trening / głównie trening strzelecki i gry/

17.00 powrót do szkoły autokarem

Ok. 17.30 przyjazd do szkoły

Lista, rzeczy potrzebnych na każdy dzień.

Przed rozpoczęciem obozu prosimy o wypełnienie oświadczenia o stanie zdrowia oraz karty kwalifikacyjnej i o odesłanie zdjęcia pierwszej strony na adres adampanczak@op.pl

Proszę aby dzieci miały ze sobą : maseczkę / w czasie treningu nie ma obowiązku korzystania z maseczki/, strój piłkarski, buty na zmianę do gry na trawie/ korki lub żwirówki/,buty do gry w hali, czapkę z daszkiem, kurtkę przeciwdeszczową, dodatkowy strój, który będzie można zostawić/w razie deszczu do przebrania/, drugie śniadanie / zapewniamy obiad i podwieczorek/, bidon/ zapewniamy wodę, którą możemy uzupełnić do własnych bidonów/,jeżeli muszą przyjmować to własne leki, np. przeciwalergiczne itp.