

**PROGRAM OBOZU SPORTOWEGO DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ**  
realizowany pod hasłem „Jestem kimś więcej niż swoją niepełnością”

Termin: od 21 października 2024 do 31 października 2024  
Liczba dni obozu: 11  
Liczba uczestników obozu: 40, w tym 30 osób niepełnosprawnych  
Miejsce realizacji: Wągrowiec (województwo wielkopolskie)

**Dzień pierwszy – poniedziałek**

godz. 08:00 - przyjazd trenerów i obsługi technicznej na miejsce obozu, spotkanie kadry, omówienie uczestniczek/ów pod względem niepełnosprawności, sprawdzenie obiektu,  
do godz. 13:00 - przyjazd uczestników obozu, zakwaterowanie,  
godz. 13:00 - 14:00 - dwudaniowy obiad z deserem podawany do stołu,  
godz. 15:00 - 17:15 - uroczyste otwarcie obozu sportowego.  
Spotkanie wprowadzające dla wszystkich uczestniczek/ów obozu.  
Prowadzący:  
- przedstawiciel Fundacji „Wyrównywanie Szans”  
- przedstawiciel obiektu, w którym realizowany jest obóz.  
Omawiane zagadnienia:  

- Przedstawienie kadry,
- Omówienie programu obozu,
- Omówienie regulaminu obozu,
- Wyjaśnienie wszystkich wątpliwości, udzielenie odpowiedzi na pytania,
- Przekazanie informacji w formie papierowej dotyczące programu,
- Testy sprawnościowej i psychologiczne, których celem będzie zbadanie ogólnej wytrzymałości i sprawności, a także poziomu motywacji,
- Wypełnienie ankiety w zakresie wiedzy na temat sportu osób z niepełnością,
- Podział uczestników na 4 grupy,
- Zapoznanie uczestników obozu z topografią obiektu (każda z 4 grup oprowadzana oddzielnie).

godz. 17:30 – 18:30 - Kolacja w formie szwedzkiego bufetu.  
godz. 19:15 – 20:00 - Spotkanie integracyjne – prowadzone przez psychologa.

**Dzień drugi – wtorek**

godz. 07:15 – 07:45 - Gimnastyka grupowa  
godz. 08:00 – 09:00 - Śniadanie w formie szwedzkiego stołu.  
godz. 09:00 – 09:30 - Warsztaty  
Prowadzący: instruktorzy gry w kręgle  
Omawiane zagadnienia – **Fizjologia wysiłku fizycznego:**  

- **Sposoby oceny wydolności fizycznej,**
- **Przyczyny zmęczenia,**
- **Działania aktywnego wypoczynku,**
- **Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka.**

- godz. 09:45 – 10:45 - Gry zespołowe na sali gimnastycznej – wszyscy uczestnicy
- godz. 11:00 – 12:00 - Basen grupa nr 1 i 2
- godz. 12:00 – 13:00 - Basen grupa nr 3 i 4
- godz. 13:00 – 14:00 - Dwudaniowy obiad z deserem podawany do stołu
- godz. 14:00 - 14:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 4 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).
- godz. 14:30 – 15:30 - Rozgrywki dla grupy nr 4 na kręgielni.
- godz. 15:00 - 15:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 1 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).
- godz. 15:30 – 16:30 - Rozgrywki dla grupy nr 1 na kręgielni.
- godz. 16:00 - 16:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 2 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).
- godz. 16:30 – 17:30 - Rozgrywki dla grupy nr 2 na kręgielni.
- godz. 17:00 - 17:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 3 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).
- godz. 17:30 – 18:30 - Rozgrywki dla grupy nr 3 na kręgielni.  
Prowadzący: instruktor gry w kręgle  
Rozgrywki połączone z omówieniem następujących zagadnień:
- **Zapoznanie z wyposażeniem kręgielni, sprzętem,**
  - **Omówienie zasad bezpieczeństwa w trakcie gry w kręgle,**
  - **Przedstawienie zasad gry w kręgle – technika, punktacja.**
- godz. 14:00 – 14:45 - Warsztaty dla grupy nr 1.
- godz. 15:00 – 15:45 - Warsztaty dla grupy nr 2.
- godz. 16:00 – 16:45 - Warsztaty dla grupy nr 3.
- godz. 17:00 – 17:45 - Warsztaty dla grupy nr 4.  
Prowadzący: psycholog.  
Ćwiczone zagadnienia:
- **Stawianie własnych celów sportowych - ćwiczenia**
- godz. 18:00 – 19:00 - Kolacja w formie szwedzkiego bufetu (dla grupy 3 od 18<sup>30</sup>-19:00)
- godz. 19:15 – 20:00 - Spotkanie on-line - gość specjalny - Piotr Gołębiwski.  
Prowadzi profil Ekstremalne Wyczyny Niepełnosprawnego Sportowca.  
Omawiane zagadnienia:
- **Jak rozpocząć/ wznowić treningi sportowe po dość długiej przerwie związanej z trudną sytuacją życiową – doświadczenia Pana Piotra.**
  - Osiągnięcia Pana Piotra:
    - Mistrz Polski 2023 w Paratriathlonie,
    - laureat Plebiscytu Sportowego Gazety Pomorskiej na Najlepszego Sportowca w Regionie,
    - Wicemistrz Polski 2024 w ergometrach wioślarskich.
  - Wyzwania, plany Pana Piotra:
    - Organizator pierwszej edycji wydarzenia sportowego, pn. „Sprawdzamy formę wąbrzeźnian”,
    - Zadania do realizacji w obecnym i kolejnym roku.
- Godz. 20:00 – 20:45 - Prezentacja - **Historia kręglarstwa w Polsce i na świecie.**

### Dzień trzeci – środa

godz. 07:15 – 07:45 - Gimnastyka grupowa

godz. 08:00 – 09:00 - Śniadanie w formie szwedzkiego stołu.

godz. 09:00 – 09:30 - Warsztaty

Prowadzący instruktorzy gry w kręgle.

Omawiane zagadnienia – **Techniki gry w kręgle.**

- **Prawidłowa postawa w grze w kręgle.**
- **Przygotowanie do gry w kręgle.**
- **Wpływ gry w kręgle na organizm człowieka.**

godz. 09:45 – 10:45 - Gry zespołowe na sali gimnastycznej – wszyscy uczestnicy

godz. 11:00 – 12:00 - Basen grupa nr 3 i 4

godz. 12:00 – 13:00 - Basen grupa nr 1 i 2

godz. 13:00 – 14:00 - Dwudaniowy obiad z deserem podawany do stołu.

godz. 14:00 - 14:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 2 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).

godz. 14:30 – 15:30 - Rozgrywki dla grupy nr 2 na kręgielni.

godz. 15:00 - 15:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 3 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).

godz. 15:30 – 16:30 - Rozgrywki dla grupy nr 3 na kręgielni.

godz. 16:00 - 16:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 4 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).

godz. 16:30 – 17:30 - Rozgrywki dla grupy nr 4 na kręgielni.

godz. 17:00 - 17:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 1 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).

godz. 17:30 – 18:30 - Rozgrywki dla grupy nr 1 na kręgielni.

Prowadzący instruktor gry w kręgle przydzielony do grupy.

Rozgrywki połączone z omówieniem następujących zagadnień:

- **Przygotowanie do gry i rozbieg – cz. 1**
- **Kula – wyrzut, rotacja, obrót i celowanie – cz. 1**
- **Rozgrywki**

godz. 14:00 – 14:45 - Warsztaty dla grupy nr 3.

godz. 15:00 – 15:45 - Warsztaty dla grupy nr 4.

godz. 16:00 – 16:45 - Warsztaty dla grupy nr 1.

godz. 17:00 – 17:45 - Warsztaty dla grupy nr 2.

Prowadzący: psycholog.

- **Sposoby na wyrobienie nawyku stałego podnoszenia poziomu sprawności fizycznej - ćwiczenia**
- **Techniki motywacyjne do podjęcia wysiłku fizycznego - ćwiczenia**

godz. 18:00 – 19:00 - Kolacja w formie szwedzkiego bufetu (dla grupy 1 od 18:30 - 19:00)

godz. 19:15 – 20:00 - Spotkanie z gościem specjalnym dr Magdaleną Pawłowską.

Lekarz o specjalizacji rehabilitacja medyczna i medycyna sportu.

Omawiane zagadnienia:

- **Wpływ sportu na funkcjonowanie osoby niepełnosprawnej.**
- **Ergonomia stanowiska gry w kręgle.**

Godz. 20:00 – 20:45 - **Wymiana doświadczeń - dotychczasowy kontakt ze sportem.**

### Dzień czwarty – czwartek

godz. 07:15 – 07:45 - Gimnastyka grupowa

godz. 08:00 – 09:00 - Śniadanie w formie szwedzkiego stołu.

godz. 09:00 – 09:30 - Warsztaty

Prowadzący: instruktorzy gry w kręgle.

Omawiane zagadnienia – **Żywnienie i dietetyka w sporcie.**

- **Potrzeby energetyczne sportowców.**
- **Składniki pokarmowe.**
- **Pożywnienie jako źródło antyoksydantów.**

godz. 09:45 – 10:45 - Gry zespołowe na sali gimnastycznej – wszyscy uczestnicy

godz. 11:00 – 12:00 - Basen grupa nr 1 i 2

godz. 12:00 – 13:00 - Basen grupa nr 3 i 4

godz. 13:00 – 14:00 - Dwudaniowy obiad z deserem podawany do stołu.

godz. 14:00 - 14:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 3 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).

godz. 14:30 – 15:30 - Rozgrywki dla grupy nr 3 na kręgielni.

godz. 15:00 - 15:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 4 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).

godz. 15:30 – 16:30 - Rozgrywki dla grupy nr 4 na kręgielni.

godz. 16:00 - 16:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 1 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).

godz. 16:30 – 17:30 - Rozgrywki dla grupy nr 1 na kręgielni.

godz. 17:00 - 17:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 2 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).

godz. 17:30 – 18:30 - Rozgrywki dla grupy nr 2 na kręgielni.

Prowadzący: instruktor gry w kręgle

Rozgrywki połączone z omówieniem następujących zagadnień:

- **Przygotowanie do gry i rozbieg – cz. 2,**
- **Kula – wyrzut, rotacja, obrót i celowanie – cz. 2.**

godz. 14:00 – 14:45 - Warsztaty dla grupy nr 4.

godz. 15:00 – 15:45 - Warsztaty dla grupy nr 1.

godz. 16:00 – 16:45 - Warsztaty dla grupy nr 2.

godz. 17:00 – 17:45 - Warsztaty dla grupy nr 3.

Prowadzący: psycholog.

Ćwiczone zagadnienia:

- **Sposoby na walkę z prokrastynacją**
- **Jak znaleźć czas na uprawianie sportu - ćwiczenia**
- **Tworzenie planów dnia z uwzględnieniem czasu gry w kręgle**

godz. 18:00 – 19:00 - Kolacja w formie szwedzkiego bufetu (dla grupy 2 od 18:30 - 19:00).

godz. 19:15 – 20:00 - **Pogadanka - możliwości kontynuowania gry w kręgle w miejscu zamieszkania uczestników obozu.**

### Dzień piąty – piątek

godz. 07:15 – 07:45 - Gimnastyka grupowa.

godz. 08:00 – 09:00 - Śniadanie w formie szwedzkiego stołu.

godz. 09:00 – 09:30 - Warsztaty

Prowadzący: fizjoterapeuci - instruktorzy gry w kręgle.

Omawiane zagadnienia – **Kontuzje, urazy powstałe w trakcie gry w kręgle:**

- **Sposoby na zapobieganie kontuzjom/ urazom,**
- **Jak reagować w momencie wystąpienia kontuzji/ urazu,**
- **Wskazówki – pomocny pakiet zabiegów rehabilitacyjnych.**

- godz. 09:45 – 10:45 - Gry zespołowe na sali gimnastycznej – wszyscy uczestnicy
- godz. 11:00 -12:00 - Basen grupa nr 3 i 4
- godz. 12:00 - 13:00 - Basen grupa nr 1 i 2
- godz. 13:00 – 14:00 - Dwudaniowy obiad z deserem podawany do stołu.
- godz. 14:00 - 14:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 4 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).
- godz. 14:30 – 15:30 - Rozgrywki dla grupy nr 4 na kręgielni.
- godz. 15:00 - 15:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 1 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).
- godz. 15:30 – 16:30 - Rozgrywki dla grupy nr 1 na kręgielni.
- godz. 16:00 - 16:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 2 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).
- godz. 16:30 – 17:30 - Rozgrywki dla grupy nr 2 na kręgielni.
- godz. 17:00 - 17:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 3 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).
- godz. 17:30 – 18:30 - Rozgrywki dla grupy nr 3 na kręgielni.

Prowadzący: instruktor gry w kręgle przydzielony do grupy.

Ćwiczone zagadnienia na kręgielni:

- **Rozgrywki,**
- **Korekta złych postaw/ zachowań.**

- godz. 14:00 – 14:45 - Warsztaty dla grupy nr 1.
- godz. 15:00 – 15:45 - Warsztaty dla grupy nr 2.
- godz. 16:00 – 16:45 - Warsztaty dla grupy nr 3.
- godz. 17:00 – 17:45 - Warsztaty dla grupy nr 4.

Prowadzący: psycholog.

Ćwiczone zagadnienia:

- **Radzenie sobie z porażką po zakończonej rozgrywce w kręgle.**
- **Współzawodnictwo w sporcie – zdrowa rywalizacja**

- godz. 18:00 – 19:00 - Kolacja w formie szwedzkiego bufetu (dla grupy 3 od 18:30 - 19:00)
- godz. 19:15 – 20:00 - **Pogadanka – odpowiedzi co do rozwiązań możliwych do zastosowania w zakresie eliminowania barier wskazanych w trakcie rozmowy w dniu poprzednim, odnośnie możliwości kontynuowania gry w kręgle w miejscu zamieszkania uczestników obozu.**

### **Dzień szósty – sobota**

- godz. 07:15 – 07:45 - Gimnastyka grupowa
- godz. 08:00 – 09:00 - Śniadanie w formie szwedzkiego stołu.
- godz. 10:00 – 11:00 - Rozgrywki na kręgielni grupa nr 1 i grupa nr 2.
- godz. 11:00 – 12:00 - Rozgrywki na kręgielni grupa nr 3 i grupa nr 4.
- godz. 13:00 – 14:00 - Dwudaniowy obiad z deserem podawany do stołu.
- godz. 14:00 – 16:00 - Basen.
- godz. 15:00 – 16:00 - Rozgrywki – grupa nr 1 z grupą nr 3.

godz. 16:00 – 17:00 - Rozgrywki – grupa nr 2 z grupą nr 4.  
godz. 18:00 – 19:00 - Kolacja w formie szwedzkiego bufetu.

### **Dzień siódmy – niedziela**

godz. 07:15 – 07:45 - Gimnastyka grupowa  
godz. 08:00 – 09:00 - Śniadanie w formie szwedzkiego stołu.  
godz. 10:00 – 11:00 - Rozgrywki na kręgielni grupa nr 1 i grupa nr 4.  
godz. 11:00 – 12:00 - Rozgrywki na kręgielni grupa nr 2 i grupa nr 3.  
godz. 09:00 – 16:00 - Basen.  
godz. 13:00 – 14:00 - Dwudaniowy obiad z deserem podawany do stołu.  
godz. 15:00 – 16:00 - Rozgrywki – grupa nr 4 z grupą nr 2.  
godz. 16:00 – 17:00 - Rozgrywki – grupa nr 3 z grupą nr 1.  
godz. 18:00 – 19:00 - Kolacja w formie szwedzkiego bufetu.

### **Dzień ósmy – poniedziałek**

godz. 07:15 – 07:45 - Gimnastyka grupowa  
godz. 08:00 – 09:00 - Śniadanie w formie szwedzkiego stołu.  
godz. 09:00 – 09:30 - Warsztaty  
Prowadzący: instruktorzy gry w kręgle.  
Omawiane zagadnienia – **Dbanie o formę i sprawność fizyczną na lata:**

- **Zdrowy styl życia,**
- **Unikanie używek,**
- **Prawidłowe nawyki żywieniowe,**
- **Nawyk stałego podnoszenia aktywności fizycznej.**

godz. 09:45 – 10:45 - Gry zespołowe na sali gimnastycznej – wszyscy uczestnicy  
godz. 11:00 – 12:00 - Basen grupa nr 1 i 2  
godz. 12:00 – 13:00 - Basen grupa nr 3 i 4  
godz. 13:00 – 14:00 - Dwudaniowy obiad z deserem podawany do stołu.  
godz. 14:00 - 14:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 1 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).  
godz. 14:30 – 15:30 - Rozgrywki dla grupy nr 1 na kręgielni.  
godz. 15:00 - 15:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 2 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).  
godz. 15:30 – 16:30 - Rozgrywki dla grupy nr 2 na kręgielni.  
godz. 16:00 - 16:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 3 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).  
godz. 16:30 – 17:30 - Rozgrywki dla grupy nr 3 na kręgielni.  
godz. 17:00 - 17:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 4 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).  
godz. 17:30 – 18:30 - Rozgrywki dla grupy nr 4 na kręgielni.  
Prowadzący: instruktor gry w kręgle przydzielony do grupy.  
Ćwiczone zagadnienia na kręgielni:

- **Rozgrywki,**
- **Korekta złych postaw/ zachowań.**

godz. 14:00 – 14:45 - Warsztaty dla grupy nr 2.

- godz. 15:00 – 15:45 - Warsztaty dla grupy nr 3.  
godz. 16:00 – 16:45 - Warsztaty dla grupy nr 4.  
godz. 17:00 – 17:45 - Warsztaty dla grupy nr 1.  
Prowadzący: psycholog.  
Ćwiczone zagadnienia:
- **Emocje i pobudzenie emocjonalne w sporcie.**
  - **Regulacja emocji – co nam służy, co nam szkodzi.**
- godz. 18:00 – 19:00 - Kolacja w formie szwedzkiego bufetu (dla grupy 4 od 18:30 - 19:00)  
godz. 19:15 – 20:00 - **Pogadanka – dobre praktyki integracji osób niepełnosprawnych w miejscu zamieszkania poprzez sport.**

### Dzień dziewiąty – wtorek

- godz. 07:15 – 07:45 - Gimnastyka grupowa.  
godz. 08:00 – 09:00 - Śniadanie w formie szwedzkiego stołu.  
godz. 09:00 – 09:30 - Warsztaty  
Prowadzący: instruktorzy gry w kręgle.  
Omawiane zagadnienia – **Trening w warunkach domowych:**
- **Pomysły na wykorzystanie sprzętu domowego do treningu,**
  - **Instruktaż podstawowych ćwiczeń w warunkach domowych.**
- godz. 09:45 – 10:45 - Gry zespołowe na sali gimnastycznej – wszyscy uczestnicy  
godz. 11:00 – 12:00 - Basen grupa nr 3 i 4  
godz. 12:00 – 13:00 - Basen grupa nr 1 i 2  
godz. 13:00 – 14:00 - Dwudaniowy obiad z deserem podawany do stołu.  
godz. 14:00 - 14:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 2 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).  
godz. 14:30 – 15:30 - Rozgrywki dla grupy nr 2 na kręgielni.  
godz. 15:00 - 15:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 3 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).  
godz. 15:30 – 16:30 - Rozgrywki dla grupy nr 3 na kręgielni.  
godz. 16:00 - 16:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 4 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).  
godz. 16:30 – 17:30 - Rozgrywki dla grupy nr 4 na kręgielni.  
godz. 17:00 - 17:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 1 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).  
godz. 17:30 – 18:30 - Rozgrywki dla grupy nr 1 na kręgielni.  
Prowadzący: instruktor gry w kręgle  
Ćwiczone zagadnienia na kręgielni:
- **Rozgrywki,**
  - **Korekta złych postaw/ zachowań.**
- godz. 14:00 – 14:45 - Warsztaty dla grupy nr 3.  
godz. 15:00 – 15:45 - Warsztaty dla grupy nr 4.  
godz. 16:00 – 16:45 - Warsztaty dla grupy nr 1.  
godz. 17:00 – 17:45 - Warsztaty dla grupy nr 2.  
Prowadzący: psycholog.  
Ćwiczone zagadnienia:
- **Sport i pewność siebie idą w parze,**
  - **Poczucie własnej wartości drogą do rozwoju.**

godz. 18:00 – 19:00 - Kolacja w formie szwedzkiego bufetu (dla grupy 1 od 18:30 - 19:00).  
godz. 19:15 – 20:00 - **Podsumowanie obozu – wyciągnięcie wniosków na przyszłość.**

### Dzień dziesiąty – środa

godz. 07:15 – 07:45 - Gimnastyka grupowa  
godz. 08:00 – 09:00 - Śniadanie w formie szwedzkiego stołu.  
godz. 09:00 – 09:30 - Warsztaty  
Prowadzący: instruktorzy gry w kręgle.  
Omawiane zagadnienia – **Podsumowanie pracy w grupach na obozie:**

- **Udzielenie wskazówek co do dalszego rozwoju sportowego.**

Godz. 09:45 – 10:45 - Gry zespołowe na sali gimnastycznej – wszyscy uczestnicy  
Godz. 11:00 – 12:00 – Basen grupa nr 1 i 2  
Godz. 12:00 – 13:00 - Basen grupa nr 3 i 4  
godz. 13:00 – 14:00 - Dwudaniowy obiad z deserem podawany do stołu.  
godz. 14:00 - 14:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 3 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).  
godz. 14:30 – 15:30 - Rozgrywki dla grupy nr 3 na kręgielni.  
godz. 15:00 - 15:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 4 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).  
godz. 15:30 – 16:30 - Rozgrywki dla grupy nr 4 na kręgielni.  
godz. 16:00 - 16:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 1 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).  
godz. 16:30 – 17:30 - Rozgrywki dla grupy nr 1 na kręgielni.  
godz. 17:00 - 17:15 - Rozgrzewka przed wejściem na kręgielnię dla grupy nr 2 na sali, przejście, ewentualna toaleta (15 minut).  
godz. 17:30 – 18:30 - Rozgrywki dla grupy nr 2 na kręgielni.  
Prowadzący: instruktor gry w kręgle  
Ćwiczone zagadnienia na kręgielni:

- **Rozgrywki,**
- **Korekta złych postaw/ zachowań.**

godz. 14:00 – 14:45 - Warsztaty dla grupy nr 4.  
godz. 15:00 – 15:45 - Warsztaty dla grupy nr 1.  
godz. 16:00 – 16:45 - Warsztaty dla grupy nr 2.  
godz. 17:00 – 17:45 - Warsztaty dla grupy nr 3.  
Prowadzący: psycholog.  
Ćwiczone zagadnienia:  
**Prezentacja przez uczestników/uczestniczki opracowanych w trakcie obozu własnych celów i zadań sportowych na najbliższe miesiące.**

godz. 18:00 – 19:00 - Kolacja w formie szwedzkiego bufetu (dla grupy 2 od 18:30 - 19:00).  
godz. 19:15 – 20:00 - **Uroczyste podsumowanie obozu.**  
godz. 20:00 – 22:00 - Bal uczestników/uczestniczek obozu sportowego.

### Dzień jedenasty – czwartek

godz. 07:15 – 07:45 - Gimnastyka grupowa  
godz. 08:00 – 09:00 - Śniadanie w formie szwedzkiego stołu.  
godz. 09:00 – 11:45 - Rozgrywki na kręgielni dla wszystkich grup.  
Prowadzący: instruktorzy gry w kręgle



- godz. 10:00 – 12:00 - Testy sprawnościowe i psychologiczne, których celem będzie zbadanie ogólne wytrzymałości i sprawności, a także poziomu motywacji.  
- Wypełnienie ankiety w zakresie wiedzy na temat sportu osób z niepełnosprawnością.  
- Porównanie wyników testów i ankietyzacji z pierwszego i ostatniego dnia w celu sprawdzenia swoich postępów i przekonań, że pracą nad sobą można zbudować aktywne życie.
- godz. 12:00 – 13:00 - Zakończenie obozu.  
Pożegnanie uczestników/uczestniczek.
- godz. 13:00 – 14:00 - Wykwaterowanie.
- godz. 14:00 – 15:00 - Spotkanie kadry i wolontariuszy.  
Podsumowanie obozu.  
Wyjazd obsługi projektu.

**Inne informacje:**

**Czas wolny do zagospodarowania przez uczestników w godzinach od 20:00 do 22:00**  
**Propozycje do wyboru przez uczestników obozu: gry planszowe, tańce, karaoke, koncert życzeń, spotkanie z konsultantką w zakresie podstawowej pielęgnacji i makijażu, alpaki, wieczór poetycki.**