



MEGADANCE
SPORTOWY KLUB TANECZNY

SPORTOWY KLUB TANECZNY MEGA DANCE

Zielona Góra 65-544, ul. Dereszowa 27 email: megadance.biuro@wp.pl / www.megadance.pl/ tel: 508197804, 508141127

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM OBOZU SPORTOWEGO -LATO 2025

Program obozu sportowego z akcentem na Rock 'n' Roll Akrobatyczny i akrobatykę, organizowanego przez Sportowy Klub Taneczny Mega Dance w Policach, Hotel Dobosz.

Program Obozu Sportowego

Organizator: Sportowy Klub Taneczny Mega Dance

Lokalizacja: Hotel Dobosz, Police

Termin: 7–14 sierpnia 2025

Ilość uczestników: 73 osoby

Założenia organizacyjne:

- Rodzaj: Zgrupowanie sportowe z naciskiem na Rock 'n' Roll Akrobatyczny i akrobatykę.
- Wyżywienie: 4 posiłki dziennie (śniadanie, obiad, podwieczerek, kolacja)
- Dojazd: Transport zorganizowany autokarem
- Program realizowany jest w celu upowszechniania sportu oraz promocji aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży.
-



Założenia Wychowawcze:

- Cele ogólne:
 - Wspieranie rozwoju psychofizycznego uczestników.
 - Doskonalenie umiejętności ruchowych i koordynacji.
 - Promowanie zdrowego stylu życia i zasad fair play.
- **Cele szczegółowe:**
 - Rozwój umiejętności akrobatycznych i tanecznych w Rock 'n' Rollu.
 - Nauka i doskonalenie technik akrobatycznych.
 - Integracja uczestników i rozwijanie umiejętności pracy zespołowej.
 - Edukacja w zakresie zdrowego odżywiania i dbałości o własne zdrowie.

Szczegółowy Harmonogram Dzienny:

- 07:30 - 08:00 - Pobudka i poranna rozgrzewka
- 08:00 - 09:00 - Śniadanie
- 09:30 - 12:00 - Trening główny: Techniki akrobatyczne i Rock 'n' Roll
- 12:30 - 13:30 - Obiad
- 14:00 - 15:00 - Czas wolny/relaks
- 15:30 - 17:00 - Warsztaty z umiejętności motorycznych i choreografii
- 17:30 - 18:30 - Kolacja
- 19:00 - 20:30 - Zajęcia integracyjne i gry zespołowe
- 21:00 - 22:00 -
- 22:30 - Cisza nocna

SUMMER SPORT CAMP

Imprezy Towarzyszące: Wieczorne spotkanie, omówienie dnia

- Turnieje sportowe i taneczne.
- Wycieczki piesze po okolicy.
- Ogniska i dyskoteki z tematycznie dobraną muzyką.
- Wybory najlepszego zawodnika obozu.



Każdy dzień na obozie będzie obfitował w aktywności fizyczne, które nie tylko poprawią kondycję uczestników, ale także umożliwią im nawiązanie nowych znajomości i rozwijanie umiejętności społecznych. Uczestnicy obozu będą mogli korzystać z różnorodnych infrastruktur sportowych dostępnych na terenie ośrodka.

Podczas zgrupowania obowiązuje wszystkich **REGULAMIN ZGRUPOWANIA SZKOLENIOWEGO**, który zapewnia bezpieczeństwo i organizację na najwyższym poziomie.

