

Програмски садржаји на спортско рекреативним камповима (студије случаја : арт камп и супер камп)

Др Александар Ивановски

АРТ рекреативни камп за децу

- *Први дан*
- Полазак је заказан у 9:00h са паркинга испред Сава центра, након смештања и прегледа аутобуса од стране саобраћајне полиције полазак према Доњем Милановцу, тачније хотелу "Лепенски Вир". Током пута у оба аутобуса су била смештена два аниматора који су остварили први контакт са децом и мало се забавили са њима уз разне питалице и квизове везане за место одласка као и игрице (погоди тајанствену личност, чаробна врећица, глуви телефони)
- Планирани долазак је у 12:00h где је по доласку уследило распаковање и смештај у собе, након тога уследио је ручак у 14:00h. Већ у 16:00h следи упознавање места и природних лепота, прошетали су Дунавског кеја, Слика - плакат кампа
- обишли центар града као и терене на којима ће провести наредне дане. Највреднији су и први дан искористили за своје тренинге, сви су се упознали са својим салама и нису губили на времену, већ су сваки минут гледали да искористе било то на тренингу или на разним активностима са својим аниматорима.
- Вечерњи програм је одржан у 20:00h где је свим учесницима приређена добродошлица, имали су прилику да се упознају са пехаром и медаљама за које ће се такмичити наредних дана, такође је објашњен и систем бодовања и како се могу освојити бодови. Представили су се аниматори, као и докторка која ће се дружити са њима наредних седам дана. Након официјалног дела уследила је и журка добродошлице, где су се представили аниматори са својим кореографијама и наставили са дружењем до 23:00h када су аниматори пожелели лаку ноћ и пријатан боравак на летњем спортско рекреативном кампу за децу "Лепенски Вир 2013."



Други дан

- На табели је приказан дневни распоред за други дан на летњем спортско рекреативном кампу. Буђење није у исто време за све учеснике тј. за старије групе "Бесна Глиста, Љути Гусари, Пикачу", они по свом распореду имали су редован тренинг од 7 до 8:30h тако да је за њих поздрав сунцу тј. јутарње вежбање организовано у 6:50h непосредно пред почетак тренинга.
- За све остале групе поздрав сунцу заказан је у 7:45h на неколико локација, за све вредне вежбаче који се нису успавали следује првих зарађених 3 бода . Када су се добро размрдали одлазе на доручак у 8:00h. Након доручка следи сређивање соба, и од 9:00h почињу редовни тренинзи, а за то време аниматори припремају терене и реквизите за предвиђене радионице од 11:00 часова.
- Подељени у групе креће се у шетњу, док друга група остаје на теренима све до 12:00h када се сви окупљају на заједничке активности "ВЕСЕЛЕ КОЛОНЕ", где се по групама такмиче ко ће пре да дода, пребаци, провуче лопту свом другару из екипе, ова активност носи 3 бода. Следи ручак од 13:30h и одмор до 16:00h када се наставља са спортским играма (*baggo*, плочице, боће, пикадо, фризби, бадмитон, спидмитон...), од 17:00h почињу за неке групе и поподневни тренинзи док други остају на спортским теренима.
- Након вечере следи вечерњи програм са темом "ЈА ИМАМ ТАЛЕНАТ" који за све учеснике у програму носи 3 бода.



07.07.2013.					ДНЕВНИ РАСПОРЕД						
АКТИВНОСТИ	устајање	Поз сунцу	доручак	Тренинг/ вежбање	РАДИОНИЦА	заједничке активности	ручак	спортске игре	тренинг	вечера	Вечерњи програм
ГРУПЕ/АКТИВНОСТ		Вежбање				Веселе колоне					Ја имам таленат
Старији (бесна глиста, љути гусари, пикачу)	6.45ч	6.50ч	8.30ч	7-8.30ч	11.00ч шетња	12.00ч	13.30ч	16.00ч	17-18.30ч	19.00ч	21.00ч
Млађа I (Ајкуле, Орке, Сабљарке)	7.30ч	7.45ч	9.15ч	8.30-9.15ч	11.00ч игре на терену	12.00ч	13.30ч	16.00ч	18.30-19.15ч	19.30ч	21.00ч
Млађа II (Делфини, М. лавови, Ноботнице)	7.30ч	7.45ч	8.00ч	9.15-10.00ч	11.00ч игре на терену	12.00ч	13.30ч	16.00ч	19.15-20.00ч	20.15ч	21.00ч
Змајеви	7.30ч	7.45ч	8.00ч	9.00-10.00ч	базен 10.00-10.45 од 11.00 шетња	12.00ч	13.30ч	16.00ч базен	17.00-19.00ч	19.00ч	21.00ч
Аикидо- Сеишин	7.30ч	7.45ч	8.00ч	9.00-10.00ч	базен 10.00-10.45 од 11.00 шетња	12.00ч	13.30ч	16.00ч базен	17.00-19.00ч	19.00ч	21.00ч
БОДОВИ		3 бода			2 бода	3 бода		2 бода			(за учествовање у програму 3бода, присуство 2бода)

Трећи дан

- Дан започиње јутарњим вежбањем “поздрав сунцу” по већ устаљеној и добро познатој сатници. Доручак, сређивање собе и редован тренинг.
- Трећег дана од 11:00 часова на програму су полигони који за све учеснике носе 2 бода. Екипе морају за најкраће могуће време да пређу препреке на полигонима, у питању су три полигона са различитим препрекама, неке од њих су: скије, палице, обручи, бицикла, вијача, набацивање обруча, ношење лопте, цеви....
- Следе заједничке активности које носе 3 бода “НАДВЛАЧЕЊЕ КОНОПЦА”, екипе се такмиче једна против других, одмеравају своје снаге. На слици је приказано како балерине побеђују пливаче.
- Након ручка следе друштвене игре које носе 2 бода (пантомиме, логичке игре, контакт клуб...), неке групе су са аниматорима на играма док су неке на тренинзима па се након извесног времена ротирају.
- На вечерњем програму треће вечери следиле су игре “КЛАДИМ СЕ” које носе 2 бода.



07.07.2013.					ДНЕВНИ РАСПОРЕД						
АКТИВНОСТИ	устајање	Поз сунцу	доручак	Тренинг/ вежбање	ПОЛИГОНИ	заједничке активности	ручак	Друштвене игре	тренинг	вечера	Вечерњи програм
ГРУПЕ/АКТИВНОСТ		Вежбање				Надвлачење конопца					Кладим се
Старији (бесна глиста, луте гусари, пикачу)	6.45ч	6.50ч	8.30ч	7-8.30ч	11.00ч	12.00ч	13.30ч	16.00ч	17-18.30ч	19.00ч	21.00ч
Млађа I (Ајкуле, Орке, Сабларке)	7.30ч	7.45ч	9.15ч	8.30-9.15ч	11.00ч	12.00ч	13.30ч	16.00ч	18.30-19.15ч	19.30ч	21.00ч
Млађа II (Делфини, М.Јавови, Ноботнице)	7.30ч	7.45ч	8.00ч	9.15-10.00ч	11.00ч	12.00ч	13.30ч	16.00ч	19.15-20.00ч	20.15ч	21.00ч
Заједница	7.30ч	7.45ч	8.00ч	9.00-10.00ч	бази 10.00-10.45 од 11.00 шетња	12.00ч	13.30ч	16.00ч бази 1	17.00-19.00ч	19.00ч	21.00ч
Англо- Сеншин	7.30ч	7.45ч	8.00ч	9.00-10.00ч	бази 10.00-10.45 од 11.00 шетња	12.00ч	13.30ч	16.00ч бази 1	17.00-19.00ч	19.00ч	21.00ч
БОДОВИ		3 бода			2 бода	3 бода		2 бода			понети оловку (2бода)

- Четврти дан
- Јутарње вежбање “поздрав сунцу” сваког јутра водио је други аниматор, тако да је деци занимљивије јер сваки аниматор води вежбе на свој начин. По устаљеном распореду се почиње дан, буђење, поздрав сунцу, доручак, тренинзи.
- Четвртог дана у преподневном термину за заједничке активности су предвиђени турнири у фудбалу, кошарци, одбојци, *gate ball-u*, *baggo-u*, боћама...



- Након ручка у поподневном термину резервисаном за друштвене игре на програму су биле кореографије, бинго, човече вежбај не љути се, пикадо, плочице. Учење нових кореографија уз тада актуелне хитове било је изузетно примамљиво за учеснике кампа, а исто тако фасцинантно на друштвеној игри бинго која је имала изузетно интересовање.
- За вечерњи програм четврте вечери било је весело, јер су на програму уследиле “КАРАОКЕ” које носе 2 бода.

- Иако **петог дана** енергије није фалило ни мало, сви су вредно устајали и поздрављали сунце спремни на нове изазове, тренинге, задатке...Поред устаљеног распореда који је приказан на табели бр.4, заједничка активност је "ФОТО САФАРИ". Тако велико узбуђење је било присутно као да су ту први дан.
- Након ручка поред редовних активности наставило се са музичким радионицама и плесом. Поред плеса, кореографија, ђускања уз нитендо ви, научили су и да свирају уз помоћ чаша, цела група звучала је као један поред аниматора као диригента.



- кореографије
- плес уз *nintendo wii*
- фото сафари
- Пети дан на вечерњем програму организовао се "ШИЗ ФРИЗ" који носи 2 бода.

Шести дан

- И овога јутра са осмехом на лицу аниматор је дочекао веселе вежбаче и уз лагане вежбе истезања поздрављали су сунце и заслужено освојили 3 бода.
- Преподневне активности су предвиђене да се изводе на обали реке Дунав, у прелепом парку на Дунавском кеју. Реализоване су етно игре: прескакање конопца, трке џакова, палице, мараме...



прескакање конопца



трка џакова



маскенбал

- У поподневном блоку реализоване су друштвене игре по систему станица, кружном променом на тридесет минута (baggo, пикадо, плочице, боће).
- На вечерњем програму је уследио дуго очекивани "МАСКЕНБАЛ".

Седми дан

- Последњи “поздрав сунцу” за спортско рекреативни камп “Лепенски Вир .” Иако је деловало да се зна ко је потенцијални победник, трка за пехаром је још увек била неизвесна јер следећа игра “ПОТРАГА ЗА БЛАГОМ” доносила је бодове по оствареном резултату.
- У поподневном делу играле су се друштвене игре које су они желели, игре које су оставиле снажан утисак на њих а то су: *baggo*, плес, чаше, бинго.



потрага за благом



завршно вече

- Завршно вече, узбуђење, тензија, да ли су се добро срачунали, али ипак исчекивање коначних резултати и проглашење победника. Уз славље и добро расположење приводио се крају летњи спортско рекреативни камп за децу “Лепенски Вир 2013.” уз овације и обећања да ће се поново срести и следеће године на летњем спортско рекреативном кампу за децу “Лепенски Вир 2014.”.

План и програм Суперкампа за децу – Тара (извор текста Т.Станковић)

- Супер камп је реализован за време летњег распуста, крајем јуна до почетка августа, тачније 7 недеља. Сви учесници кампа су били смештени у дечијем летовалишту „Миторвац на Тари“.
- Постојао је главни план активности, а у случају лошег времена реализовао се резервни план. Свака недеља је носила исте активности, исту сатницу, али и са собом другу децу, насмејана лица која једва чекају да започну своје игре.
- План активности је направљен тако да деца никада нису сама и да им је цео дан испуњен неким активностима. Програм се састојао од јутарње гимнастике, преподневних активности, послеподневних активности и вечерњег програма који се одржавао у дискотеци.
- План - програм дневних активности:
 - 7:15-7:30 – буђење
 - 7:30-7:50 – јутарње разгибавање
 - 7:50-9:00 – доручак у две групе
 - 9:15-12:00 – преподневне игре
 - 12:30-13:00 – дневна журка
 - 13:00-14:15 – ручак у две групе
 - 15:00-18:00 – поподневне игре
 - 18:00-18:45 – турнир
 - 19:00-20:15 – вечера у две групе
 - 20:30-22:00 – вечерњи програм



Извор свих фотографија : www.superkamp.rs

- Камп је обухватао 24 различите активности које су се одржавале на одређеним просторима тј. станицама. Активности нису биле само спортско-рекреативног карактера, већ су биле присутне и едукативне радионице као и радионице креативног карактера. У оквиру свог боравка деца искусе сваку од ових игара, неке можда и више пута. Програм је конципиран на кружном раду и екипе се ротирају од станице до станице. Активности су се мењале на сваких сат времена, тако да су имали три активности преподне и три активности послеподне.
- На дневној журци су се играле разне кореографије за децу и неизбежно је било одиграти коло. Овакав вид забаве је био добар и за аниматоре где се сви скупе на једно место, ђускају и мало себи подигну расположење. Турнир се играо у фудбалу за дечаке и између две ватре за девојчице. У случају временских неприлика, постојао је план Б који је унапред састављен и који се вршио у затвореном простору. Ту је био од велике важности тимски дух и добро сналажење.
- Последњи и први дан су имали нешто другачији план. Последњи дан, уместо треће активности у послеподневном периоду радио се фото сафари. А први дан, док деца путују и радују се доласку, девојке вредно раде и спремају собе за госте, а мушкарци носе кофере. Када нам стигну нови другари, на програму је добродошлица и реч главног супервизора, ђускање кореографија, као и извлачење назива екипа и активност на које иду. Тог дана имају само три активности у послеподневним часовима.

- **Концепција активности**

- Програм који је реализован на Тари у дечијем одмаралишту „Митровац на Тари“ у склопу Супер кампа може се поделити у две групе:
- на дневне активности
- на вечерње активности
- *Дневне активности*
- Дневне активности деца започињу веома рано, одмах по устајању, када следи јутарње разгибавање и поздрав Сунцу. Јутарње вежбање увек се одржавало испред централног или III павиљона, где су се окупљале групе деце са својим учитељима. Ово разгибавање је добро како би се деца мало раздрмала пре него што оду на следеће активности. Битно је да покренемо сваки зглоб на нашем телу, почнемо дан са осмехом и „призовемо“ Сунце да нас греје цео дан. Након доручка, свака екипа иде на своју активност на којој их чекају насмејани аниматори. У склопу дневног распореда предвиђена је дневна журка, као и турнир.
- *Вечерње активности*
- Сходно програму, деца се након вечере спремају за вечерњи програм. Вечерњи програм се реализовао у дискотеци која се налази у централном павиљону.



- **Анализа активности**
- Све активности које су биле присутне на кампу и које смо већ сврстали у дневне и вечерње можемо их поделити у подгрупе:
- спортско-рекреативне активности
- активности адреналинског карактера
- активности у природи
- едукативне радионице
- фото сафари
- вечерњи програм



- **Спортско рекреативне активности**
- Спортско рекреативне активности су се одржавале напољу и унутра. Свака од њих носи са собом такмичарски карактер. Осмишљене су тако да се деца могу надметати као појединци или група, све зависи од игре. У спортско рекреативне активности спадају:
- Базен
- Flash mob
- Стреличарство
- Мачевање
- Аикидо
- Angry birds
- Изазов
- Air soft
- Ринг-ринг
- Flag game
- Тенис
- Фризби
- Bubble football



- **Активности адреналинског карактера**
- Игре код којих је присутан делић адреналина, код којих је присутна брзина, висина и скакање. Активности су следеће:
- Zip-line
- Картинг
- Баги
- Стена
- Slip and slide
- Зорбинг
- Елиминатор
- Туш



- **Активности у природи и активности едукативног карактера**
- Такве активности су се одржавале свуда око нас на Тари, с обзиром да смо окружени природом. У ову категорију можемо сврстати **преживљавање** и **шетњу**.
- *Преживљавање* – деца су имала прилику да науче, а потом и да примене како би као екипа преживели у природи. Тражили су разни материјал од кога су правили склоништа. Ту су имали прилику и да чују шта у природи могу да једу, пију, где да се склоне у случају олује и како да одреагују када се нађу у таквој ситуацији.
- *Шетња* као активност доприноси развоју физичког и менталног здравља, васпитању и образовању у природи и на чистом ваздуху, освежењу, разоноди и активном одмору. У шетњи су деца могла



- **Едукативног карактера** је станица која се звала **уно**, а касније су деца имала прилику да цртају на **песку**. Она се одржавала унутар једног павиљона. Ту су биле присутне разне игре где су деца размишљала и правила тактику. Имали су прилику да науче шах и више игара са картама, једна од њих је и уно. Цртање на песку је једна уметничка радионица и јако је опуштајућег



- **Фото сафари** је игра која се одржавала последњег дана смене уместо последње станице. Раде се одређени задаци и фотографишу се одређена места. Игра је таква да се учествује као екипа и сваки тим добија папир са одређеним задацима и сликама. Пре него што крену у потрагу, свака екипа је добила упутство за решавање задатака које се састојало од следећих правила:
- обавезно је да се крећу у групи и сви заједно решавају задатке
- основни циљ игре је наћи све станице са упутства и сликати се у одређеној пози
- екипа сама бира редослед обављања задатака
- сваки обављени задатак се мора фотографисати
- на фотографији морају бити сви чланови екипе
- свака екипа мора да има мобилни телефон или камеру
- брзина трчања мора да се прилагоди свим члановима екипе
- на старту и циљу морају да се појаве сви чланови групе
- дозвољено је тражити помоћ од било које особе на кампу
- све станице се морају пронаћи и дати фотографију на увид како би се Фото сафари сматрао завршеним
- победник је она екипа која прва дође на циљ са свим

- **Вечерњи програм**

- Деца после вечере брзим кораком одлазе у своје собе како би се спремила за програм. Свако вече је било тематски другачије. Прво вече је било намењено да се деца боље **упознају са аниматорима**. Сваки аниматор је излазио сам на бину и представио се са својом кореографијом где су деца понављала кораке и весело ђускала, учила чувену песмицу о Тари и забављали се све до поласка у собе. Нови дан, доноси нам и ново вече, а заједно са њим и нову тему. Тема ове вечери је била што **луђа фризура**, тачније, **шиз фриз**. Овде је свако дете имало прилику да покаже своју креативност, маштовитост и оригиналност. Жири је на крају прозивао најбоље. Вече након шиз фриза је било вече где су се такмичили **дечаци против девојчица**. Ту су биле присутне разне игре помоћу којих су скупљали поене. Једна од игара била је да сви заједно ђускају, музика кад стане, аниматор треба да каже неку боју и група која прва пипне задату боју осваја поен. Међу вечерњим програмом био је и **just dance**. Ту су деца имала задатак да скидају покрете са видео бима и што боље опонашају играче. Исто тако су скупљали поене и такмичили се дечаци против девојчица. Претпоследње вече је свако дете имало задатак да представи себе у другој улози. Ово вече је носило назив **маскенбал**. Ту су деца имала прилику да покажу маске својих најомиљенијих јунака, да буду креативни, смешни, као и да се види колико су те маске чврсте јер су на крају вечери ђускали у истим. Последње вече је деци засигурно било најомиљеније. Овде се видело ко се трудио, ко је уложио напор, како код деце тако и код учитеља. Последње вече је било резервисано за **flashmob**. Овде смо могли да видимо разне стајлинге, фризуре, кореографије као и ко је колико био уигран. Све се оцењивало. На крају вечери, жири који је помно пратио сваки дечији покрет и осмех је прогласио најбоље. Ово вече носи неку посебну емоцију јер се мешају осећања туге и радости. Срећни што је