

Spis treści

Wprowadzenie	5
Kolonia nad wodą	8
Program	9
Dzień 1	9
Dzień 2	11
Dzień 3	13
Dzień 4	15
Dzień 5	18
Dzień 6	18
Dzień 7	23
Dzień 8	25
Dzień 9	28
Dzień 10	33
Kolonia w mieście	36
Program	37
Dzień 1	37
Dzień 2	38
Dzień 3	42
Dzień 4	43
Dzień 5	45
Dzień 6	45
Dzień 7	45
Dzień 8	46
Dzień 9	47
Dzień 10	47
Kolonia w górach	48
Program	48
Dzień 1	48
Dzień 2	49
Dzień 3	50
Dzień 4	51
Dzień 5	53
Dzień 6	53
Dzień 7	55
Dzień 8	55
Dzień 9	56
Dzień 10	56

Zajęcia w grupach zainteresowań	57
Umotywowanie poszczególnych elementów proponowanego programu	60
Gimnastyka	60
Pływanie	61
Zajęcia terenowe	61
Gry i zabawy rekreacyjno-sportowe	62
Zajęcia w grupach zainteresowań	63
Zajęcia kulturalno-rozrywkowe	64
Podsumowanie	66
Literatura	68
Aneks	70