



ORIENTAČNÍ* PROGRAM - turnus "F" 6.-10.8.2018

*Program budou instruktoři na místě přizpůsobovat věku, kondici, koníčkům dětí, jejich únavě a aktuálnímu počasí a podle toho může dojít k jeho změně.

V případě hezkého počasí se budou pořádat venkovní aktivity dle rozvrhu.

Pondělí 6. 8. 2018

- 7.15: Začátek - svoz (přivezení) a předání dětí na recepci
- 8.00: Pohybové aktivity - rozcvičení (hry na zahřátí svalů, dynamické protažení, koordinace)
- 9.40: Svačina
- 10.00: Míčové hry
- 12.00: Oběd (v případě výletů / venkovních aktivit bude podáván při svačině formou balíčků)
- 13.00: Polední klid - klidový režim, četba vlastní knihy (doporučujeme si nějakou knihu donést s sebou), stolní hry, kreslení, možnost sledování pohádek v TV a jiné.
- 14.00: Venkovní aktivity v lese
- 16.00: Svačina
- 16.15: Míčové hry
- 17.30: Odpočinek a vyčkání rodičů

Úterý 7. 8. 2018

- 7.15: Začátek - svoz (přivezení) a předání dětí na recepci
- 8.00: Pohybové aktivity - rozcvičení (hry na zahřátí svalů, dynamické protažení, koordinace)
- 9.40: Svačina
- 10.00: Míčové hry
- 12.00: Oběd (v případě výletů / venkovních aktivit bude podáván při svačině formou balíčků)
- 13.00: Polední klid - klidový režim, četba vlastní knihy (doporučujeme si nějakou knihu donést s sebou), stolní hry, kreslení, možnost sledování pohádek v TV a jiné.
- 14.00: Kruhový trénink (aktivity se zaměřením na posílení celého těla), míčové hry
- 16.00: Svačina
- 16.15: Venkovní aktivity v lese
- 17.30: Odpočinek a vyčkání rodičů

Středa 8. 8. 2018

- 7.15: Začátek - svoz (přivezení) a předání dětí na recepci
- 8.00: Pohybové aktivity - rozcvičení (hry na zahřátí svalů, dynamické protažení, koordinace)
- 9.40: Svačina
- 10.00: Míčové hry
- 12.00: Oběd (v případě výletů / venkovních aktivit bude podáván při svačině formou balíčků)
- 13.00: **Badmintonové odpoledne s Dominikou Koukalovou** - sestrou olympionika Petra Koukala, která dětem ukáže základy badmintonu i figle pro malé i velké šampiony.
- 16.00: Svačina
- 16.15: **Badmintonové odpoledne s Dominikou Koukalovou** - sestrou olympionika Petra Koukala, která dětem ukáže základy badmintonu i figle pro malé i velké šampiony.
- 17.30: Odpočinek a vyčkání rodičů



Čtvrtek 9. 8. 2018

- 7.15: Začátek - svoz (přivezení) a předání dětí na recepci
- 8.00: Pohybové aktivity - rozcvičení (hry na zahřátí svalů, dynamické protažení, koordinace)
- 9.40: Svačina
- 10.00: Míčové hry, kruhový trénink
- 12.00: Oběd (v případě výletů / venkovních aktivit bude podáván při svačině formou balíčků)
- 13.00: Polední klid - klidový režim, četba vlastní knihy (doporučujeme si nějakou knihu donést s sebou), stolní hry, kreslení, možnost sledování pohádek v TV a jiné.
- 14.00: Míčové sporty
- 16:00: Svačina
- 16:15: Venkovní aktivity v přírodě
- 17.30: Odpočinek a vyčkání rodičů

Pátek 10. 8. 2018

- 7.15: Začátek - svoz (přivezení) a předání dětí na recepci
- 8.00: Pohybové aktivity - rozcvičení (hry na zahřátí svalů, dynamické protažení, koordinace)
- 9.40: Svačina
- 10:00: Závěrečný turnaj v míčových sportech
- 12.00: Oběd (v případě výletů / venkovních aktivit bude podáván při svačině formou balíčků)
- 13.00: Polední klid - klidový režim, četba vlastní knihy (doporučujeme si nějakou knihu donést s sebou), stolní hry, kreslení, možnost sledování pohádek v TV a jiné.
- 14.00: Závěrečný turnaj v míčových sportech
- 16.00: Svačina
- 16:15: Vyhlášení vítězů
- 17:30: Odpočinek a vyčkání rodičů

Těšíme se na Vás!