



ORIENTAČNÍ* PROGRAM - turnus "C" 16.-20.7.2018

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

Pondělí 16. 7. 2018

- 7.15: Začátek - svoz (přivezení) a předání dětí na recepci
- 8.15: Sraz všech účastníků
- 8.30: Pohybové aktivity - rozcvičení (Hry na zahřátí svalů, dynamické protažení, koordinace)
- 9.40: Přestávka - 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, deskové hry, pohádky, odpočinek
- 14.00: Venkovní aktivity v lese
- 16.00: Svačina
- 16.15: Míčové hry
- 17.30: Odpočinek a vyčkání rodičů

Úterý 17. 7. 2018

- 7.15: Začátek - svoz (přivezení) a předání dětí na recepci
- 8.15: Sraz všech účastníků
- 8.30: Pohybové aktivity - rozcvičení (Hry na zahřátí svalů, dynamické protažení, koordinace)
- 9.40: Přestávka - 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, deskové hry, pohádky, odpočinek
- 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 18. 7. 2018

- 7.15: Začátek - svoz (přivezení) a předání dětí na recepci
- 8.15: Sraz všech účastníků
- 8.30: Pohybové aktivity - rozcvičení (Hry na zahřátí svalů, dynamické protažení, koordinace)
- 9.40: Přestávka - 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, deskové hry, pohádky, odpočinek
- 14.00: Venkovní aktivity v přírodě
- 16.00: Svačina
- 16.15: Míčové sporty
- 17.30: Odpočinek a vyčkání rodičů



Čtvrtek 19. 7. 2018

- 7.15: Začátek - svoz (přivezení) a předání dětí na recepci
- 8.15: Sraz všech účastníků
- 8.30: Pohybové aktivity - rozcvičení (Hry na zahřátí svalů, dynamické protažení, koordinace)
- 9.40: Přestávka - 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, deskové hry, pohádky, odpočinek
- 14.00: Míčové sporty
- 16:00: Svačina
- 16:15: Venkovní aktivity v přírodě
- 17.30: Odpočinek a vyčkání rodičů

Pátek 20. 7. 2018

- 7.15: Začátek - svoz (přivezení) a předání dětí na recepci
- 8.15: Sraz všech účastníků
- 8.30: Pohybové aktivity - rozcvičení (Hry na zahřátí svalů, dynamické protažení, koordinace)
- 9.40: Přestávka - 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 - deskové hry, pohádky, odpočinek
- 14.00: Závěrečný turnaj v míčových sportech
- 16.00: Svačina
- 16.15: Vyhlášení vítězů
- 17.30: Odpočinek a vyčkání rodičů

Těšíme se na Vás!