



Příměstský tábor – program:

7:00 – Dobré ráno na loděnici (pokud je nutno, lze přivést děti)

8:00 – 8:45 uvítání, zahájení dne, seznámení s denním programem, rozcvička

8:45 – 10:15 první denní aktivita

10:15 – 10:30 dopolední svačina

10:30 – 12:00 druhá denní aktivita

12:00 – 12:30 oběd

12:30 – 13:30 poobědový klidový režim (malování, hraní her, zpěv apod.)

13:30 – 15:00 třetí denní aktivita

15:00 – 15:15 odpolední svačina

15:15 – 16:45 čtvrtá denní aktivita

16:45 – 17:00 ukončení dne – informace, co bude další den a vyzvednutí dětí

Jednotlivé denní aktivity budou zaměřeny zejména na sport a všeobecný pohybový rozvoj dětí. Budou obsahovat:

- vodní hrátky (základy veslování na vodě, na veslařském trenažéru, plavání, kanoistiku apod.)
- sportovní hry (fotbal, basketbal, frisbee, vybíjená apod.)
- cyklistické výlety se zkušenými průvodci
- turistické výlety spojené s geocachingem
- cvičení – ráno dynamická rozcvička, v průběhu dne obratnostní cvičení, CORE cvičení – na aktivaci středu těla (hlubokého stabilizačního systému) – pro správné držení těla, na konci dne protažení – stretching
- a spousta dalších soutěží a zábavy

Kdo se bude o vaše děti starat:

Kvalifikovaní trenéři veslování, studenti Fakulty tělesné výchovy a sportu a také zkušení pedagogičtí pracovníci

Pro vodní hrátky budou mít děti plovací vesty a pohyb po vodě bude zabezpečen záchranným motorovým člunem (pro případ potřeby).