

# *Sportovní příměstský tábor I.*

## **Orientační program tábora**

### **Termín : 08.07.2013 – 12.07.2013**

- Pondělí:** „Máme šikovné ruce!“  
08.00 sraz ve vestibulu Aquacentra, seznámení s programem na celý týden  
08.15 – 10.30 bazén (rozdělení do družstev, plavecký výcvik, hry)  
10.30 – 11.30 hry, přesun na oběd  
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín  
12.00 – 15.30 vyrábíme, stříháme, lepíme z papíru  
15.30 – 16.00 přesun do Aquacentra a předání dětí rodičům
- Nezapomeň: plavky, mýdlo, ručník, sportovní oblečení, sportovní obuv
- Úterý:** „Ostře, hbitě!“  
08.00 sraz ve vestibulu Aquacentra  
08.15 – 10.30 bazén (plavecký výcvik, soutěže, štafety)  
10.30 – 11.30 kvízy, přesun na oběd  
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín  
12.00 – 15.30 atletické hry  
15.30 – 16.00 přesun do Aquacentra a předání dětí rodičům
- Nezapomeň: plavky, mýdlo, ručník, sportovní oblečení, sportovní obuv
- Středa:** „Zkouška odvahy!“  
08.00 sraz ve vestibulu Aquacentra  
08.15 – 09.00 bazén (atrakce)  
09.30 odjezd autobusem do Prachovských skal  
10.00 – 15.30 ukázka lezení a výcvik lezení s Hasičským záchranným sborem Jičín  
oběd zajištěn v hotelu Šikmá věž.  
15.30 – 16.00 odjezd autobusem z Prachovských skal do Aquacentra a předání dětí rodičům
- Nezapomeň. plavky, mýdlo, ručník, sportovní oblečení, sportovní obuv (botasky)
- Čtvrtek:** „Z pohádky do pohádky!“  
08.00 sraz ve vestibulu Aquacentra  
08.15 odjezd autobusem na tajný celodenní výlet  
oběd zajištěn formou balíčku  
16.00 návrat autobusem do Aquacentra a předání dětí rodičům
- Nezapomeň: sportovní oblečení, sportovní obuv, malý obnos peněz
- Pátek:** „Rádi se smějeme!“  
08:00 sraz ve vestibulu Aquacentra  
08.15 – 10.30 bazén (závody, ukázka potápění – možnost vyzkoušení s instruktorem )  
10.30 – 11.30 přesun na oběd  
11.30 oběd: jídelna nemocnice Jičín  
12.00 – 15.30 veselé dovádění  
15.30 – 16.00 zakončení tábora, vyhlášení výsledků na stadionu před tribunou
- Nezapomeň. plavky, mýdlo, ručník, sportovní oblečení, sportovní obuv

Mokrý varianta ( v případě deštivého počasí náhradní program v tělocvičně sportovního areálu – obuv do tělocvičny ) :  
stolní tenis, aerobik, fotbal

Pro všechny dny doporučujeme:

- dopolední svačina – vzhledem k brzkému obědu jen maličkost (sušenka)
- odpolední svačina – vydatnější
- pitný režim zajištěn – přinést vlastní lahvičku na pití 0,5l