

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR 2019		Číslo turnusu:	9
Název tábora:	ADRENALIN CAMP		
Termín:	15.7. - 19.7. 2019	Zaměření tábora:	Zátěž, výkon, zážitky
Hlavní vedoucí:	Ing. Tomáš Kameník	Telefon hlavní vedoucí:	
E- mail hl. vedoucí:		Instruktor:	Monika Bochňáková
Oddílová/ý vedoucí:		Instruktor:	
Oddílová/ý vedoucí:			
Dítě/žák si sebou denně nosí: průkazku zdravotní pojišťovny, batůžek na záda, celodenní stravu a pitný režim, přezůvky do SVČ, dle programu tábora a počasí vhodné sportovní oblečení a obuv, popř. pláštěnku. Ostatní potřeby jsou uvedeny u jednotlivých dnů programu.			
den/ čas	RÁMCOVÝ PROGRAM		
Zahájení:	Poučení žáků o vnitřním řádu SVČ, bezpečnosti, požární ochraně a rizicích.	dítě/žák si přinese s sebou	
pondělí 8.00 -16.00	Seznamovací hry v SVČ a Komenského sadech, rozdělení do týmů, týmové hry a soutěže (želví bitva, jeden proti jednomu, čínská honička, boj o vodu). Týmová míčová hra Kim-ball u Slezskoostravského hradu.	Vhodnou obuv do tělocvičny, pokrývku hlavy, brýle, opalovací krém.	
úterý 8.00 -16.00	Trampolínové a parkourové sportovní centrum. Soutěž jednotlivců a týmů v letním biatlonu v tělocvičně SVČ.	Vhodnou obuv do tělocvičny.	
středa 8.00 -16.00	Celodenní výlet po okolí hlučínské šterkovny. Týmová soutěž v přehazované na pískovém hřišti v Jilešovicích. V případě teplého počasí koupání v areálu hlučínské šterkovny.	Plavky, ručník, pokrývka hlavy, brýle, opalovací krém.	
čtvrtek 8.00 -16.00	Týmová soutěž v discgolfu na hřišti v Ostravě-Mariánských horách. Lezení, šplhání, rozvoj síly a dovedností na lezecké a boulderingové stěně v Ostravě - Vítkovicích.	Vhodnou obuv do tělocvičny a na lezeckou stěnu, pokrývku hlavy, brýle, opalovací krém.	
pátek 8.00 -16.00	Street workoutové hřiště v DOV s instruktorem, týmový souboj v X Laser game centru. Vyhodnocení, účastnické listy a odměny.	Vhodnou obuv do tělocvičny.	
Poznámky, upřesnění: Aktivity určené pro fyzicky zdatné účastníky !!!!!			