

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR 2019		Číslo turnusu:	23
Název tábora:	Plavu a sportuji rád.		
Termín:	26.8. - 30.8.2019	Zaměření tábora:	plavání a ABC potápění
Hlavní vedoucí:	Ing. Tomáš Kameník	Telefon hlavní vedoucí:	
E- mail hl. vedoucí:		Instruktor:	Monika Bochňáková
Oddílová/ý vedoucí:		Instruktor:	
<p><b>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.</b></p>			
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	Dopoledne: Bazén SAREZA - Vodní svět, rozdělení do skupin, zdokonalování plavání, pro zájemce plavání s ABC, hry a soutěže (molekuly, akvabely, koňský závod s noodless, skoky s úkolem). Odpoledne: Seznamovací hry v Komenského sadech, rozdělení do týmů, týmové hry a soutěže (želvy, jeden proti jednomu, čínská honička, boj o vodu).	Plavky, ručník, plavecké brýle, vlastní ABC výbava (brýle, šnorchl, ploutve, <b>NE celoobličejová maska</b> ), hygiena. Vhodná obuv do tělocvičny, pokrývka hlavy, brýle, opalovací krém.	
úterý 8.00 -16.00	Dopoledne: Bazén SAREZA - Vodní svět, zdokonalování plavání a pro zájemce plavání s ABC, hry a soutěže (běh po vodě, hledání pokladu, živé lávky). Odpoledne: Lezení, šplhání, rozvoj síly a dovedností na lezecké a boulderingové stěně v Ostravě -Vítkovcích.	Plavky, ručník, plavecké brýle, vlastní ABC výbava (brýle, šnorchl, ploutve), hygiena. Vhodná obuv do tělocvičny, pokrývka hlavy, brýle, opalovací krém.	
středa 8.00 -16.00	Celodenní výlet po okolí hlučinské štěrkovny. Týmová soutěž v přehazované na pískovém hřišti v Jilešovicích.	Plavky, ručník, pokrývka hlavy, brýle, opalovací krém.	
čtvrtek 8.00 -16.00	Dopoledne: Bazén SAREZA - Vodní svět, zdokonalování plavání a pro zájemce plavání s ABC, hry a soutěže (záchrana Robinsonů, skoky s pomůckami, košíková). Odpoledne: Týmová soutěž v letním biatlonu a cvičení na trampolínách v SVČ	Plavky, ručník, plavecké brýle, vlastní ABC výbava (brýle, šnorchl, ploutve), hygiena. Vhodná obuv do tělocvičny, pokrývka hlavy, brýle, opalovací krém.	
pátek 8.00 -16.00	Dopoledne: Bazén SAREZA - Vodní svět, zdokonalování plavání a pro zájemce plavání s ABC, hry a soutěže (závody s deskami, bloudění korálů, vodní jeskyně). Odpoledne: Týmová soutěž v discgolfu na hřišti v Ostravě-Mariánských horách. Vyhodnocení, diplomy a odměny.	Plavky, ručník, plavecké brýle, vlastní ABC výbava (brýle, šnorchl, ploutve), hygiena. Vhodná obuv do tělocvičny, pokrývka hlavy, brýle, opalovací krém.	
<p><b>Poznámky, upřesnění:      Není zaměřeno na výkonu plavání a ABC potápění.</b></p>			