

Sportovní kemp



INSTRUKCE











Termín: 29.-30.10.2015
Příchod: 8:00 – 8:15h
Odchod: 16:00 – 16:30h
Místo konání: ZŠ Dědina – Sportovní areál Dědina











Program







1.den

-  Rozcvičujeme se s pohybovými hrami.
-  Atletický blok – „sprintujeme“, skáče, hážeme....
-  Doplnujeme energii malou svačinkou
-  Vybíjená (ať nám dobře vytráví)
-  Oběd
-  Fotbal – vedeme míč a střílíme na bránu / nefotbalisté
-  Po druhé dobíjíme energii svačinkou
-  (Nesmí chybět) malé utkání ve fotbale.

2.den

-  Rozcvičujeme se s míči
-  Basketbal – hrajeme a střílíme na koš
-  Doplnujeme energii malou svačinkou
-  Překážková dráha na vytravení
-  Oběd
-  Tenis – učíme si být Petrou Kvitovou..... a zkusíme hrát jak Tomáš Berdych.
-  Po druhé dobíjíme energii svačinkou
-  Přehazovaná va vydýchání.

S sebou:

-  **sportovní oblečení včetně obuvi na ven, také sálovou obuv,**
-  **dostatek teplého oblečení i na převlečení,**
-  **pítí, dostatečně velkou láhev (zajištěn pitný režim),**
-  **jídlo na celý den (možnost ohřátí v mikrovlnné troubě, v tomto případě dejte dětem oběd do misek vhodných do mikrovlnky a příbor).**
-  **kartičku zdravotní pojišťovny,**
-  **v případě možnosti fotbalový či basketbalový míč, tenisovou raketu.**

Při nepříznivém počasí se program přesouvá do tělocvičny.

Lukáš Vokoun

