Příklad časového rámce tábora a her.. Úterý bývá procházka a čtvrtek zase bazén, ale často se to mění, třeba kvůli počasí. Každý den tvoříme individuálně a měníme operativně. Tohle slouží jen rodičům pro představu

1. Den (pondělí)

Letní tábor časový rozpis (pouze přibližný, hry se mění podle potřeby)

7:30 – 8:00 – sraz ve škole ZŠ ŽIŽKOV (zadní vchod)

Příjezd účastníků dokumentace účastníků, poučení o bezpečnosti a seznámení s náplní tábora

8:00 – 9:30

Ranní protažení, seznamovací hry, rozvoj koordinačních schopností, honičky, prolézačky, uvědomění si sebe sama skrze hry, jemná motorika, žonglování, překážková dráha, soutěže, seznamovací hry

9:30 – 10:00 svačina, dohled na pitný režim

10:00 – 11:30

 Zábavné hry na venkovních hřišti Žižkově

Schovávaná, vybíjená, hoď obruč, poznávací hry,

11:30 – 12:30 (oběd

Příprava na oběd a stolování

Oběd

Úklid stolů

(účastníci si sami připraví místo ke stolování a opět ho sklidí, umyjí nádobí, vytřídí odpad)

12:30 – 13:30 polední pauza

Klidová část po obědě, děti odpočívají a hrají společenské hry, které znají z domova ( karty, šachy, piškvorky, Carcosone, sázky a dostihy, bang) (přineste si klidně vlastní hry)

13:30 – 15:00 přechod na „sokolák“ Tyršova ulice

Kolektivní hry

15:00 -15:30 svačina, pitný režim

15:30 – 17:00

Kolektivní hry (fotbal, basketbal) protahování, uvolnění

17:00 – 17:30 odjezd konzultace s rodiči o průběhu tábora

1. Den úterý (procházka na Kačinu, Velkýmu rybníku nebo vlakem na SION )

7:30 – 8:00 – sraz ve škole ZŠ Žižkov (zadní vchod)

Příjezd účastníků dokumentace účastníků, poučení o bezpečnosti a seznámení s náplní denní činnosti

(zhodnocení a vyhodnocená předchozích dnů, rozdělení na skupiny)

8:00 – 10:00

Odchod na procházku

Využití stávajících poučných tabulí na cestě k Velkému rybníku k zábavných her, hry na chování v přírodě,

10:00 – 12:00

podpora recyklace a ochrana přírody. Vzbuzení zájmu dětí o přírodu, hry s modely letadel na louce

Zálesácké hry

12:00 – 13:00

oběd v přírodě, úklid přírody

13:00 – 15:00

Pochod poznávací hry na místní floru a faunu (nabyté informace z informačních tabulí). Památná historická oblast

15:00 – 15:15 svačina v přírodě

15:15 – 17:00 návrat zpět ve zbylém čase protažení diskuze o nabytých znalostí protažení, kompenzace, hry

17:00 - 17:30

Odjezd dětí

1. Den ( středa )

7:30 – 8:00 – sraz ve škole ZŠ Žižkov (zadní vchod)

Příjezd účastníků dokumentace účastníků, poučení o bezpečnosti a seznámení s náplní denní činnosti

(zhodnocení a vyhodnocená předchozích dnů, rozdělení na skupiny)

8:00 – 9:30

Ranní protažení, s míči prh-2 ve dvojici, práce ve dvojici, spolupráce skrze hry, piškvorky v běhu, překonávání překáže ve dvojici, soutěže dvojic

9:30 – 10:00 svačina, dohled na pitný režim

10:00 – 11:30

 Zábavné hry na „sokoláku“

vybíjená ve dvojicí, hoď obruč, poznávací hry ve dvojicích, úplové sporty, vzduchovka

11:30 – 12:30 (oběd

Příprava na oběd a stolování

Oběd

Úklid stolů

12:30 – 13:30 polední pauza

Klidová část po obědě, děti odpočívají a hrají společenské hry, které znají z domova (karty, šachy, piškvorky, Carcosone, sázky a dostihy, bang)

13:30 – 15:00

Kolektivní hry nebo hry na atletickém stadionu SKP Olympia Workout

Netradiční sportovní hry

15:00 -15:30 svačina, pitný režim

15:30 – 17:00

Kolektivní hry (fotbal, basketbal, házená, rugby) protahování, uvolnění, kompenzační cvičení (vyhodnocení her soutěží)

17:00 – 17:30 odjezd konzultace s rodiči o průběhu tábora

1. Den (čtvrtek) Den u vody

7:30 – 8:00

7:30 – 8:00 – sraz ve škole ZŠ Žižkov (zadní vchod) a dokumentace účastníků, poučení a seznámení s náplní dne (zhodnocení a vyhodnocená předchozích dnů, rozdělení na skupiny)

8:00 – 8:30

Odchod na městskou plovárnu

10:00

Školení zásad pohybu u vody, bezpečnostní pravidla u vody, rozcvička, beach hřiště

10:00 – 10:30

Svačina

10:30 – 12:00

1.skupina nácvik plavání, seznámení s vodou, cviky na ztrátu ostychu z vody

2. skupina (beach hriště)

 Kolektivní hry na beach hřišti (volejbal, házená, fotbal rugby fresbee)

12:00 – 12:30

Oběd a

12:30 – 13:30

 polední pauza, karetní a společenské hry

13:30 – 15:00

1.skupina (beach hriště)

 Kolektivní hry na beach hřišti (volejbal, házená, fotbal rugby fresbee)

2. skupina nácvik plavání, seznámení s vodou, cviky na ztrátu ostychu z vody

 15:00 – 15:30

Svačina

15:30 – 16:30

Základy zachraňování a nácvik zachraňování ve vodě, vodní hry a sporty, protažení

(voda přirozená kompenzace)

16:30 – 17:00

Odchod na hřiště

17:00 - 17:30 předání rodičům

1. Den Kolektivní sporty (práce v kolektivu)

7:30 – 8:00 – sraz ve škole ZŠ Žižkov (zadní vchod) a dokumentace účastníků, poučení a seznámení s náplní dne (zhodnocení a vyhodnocená předchozích dnů, rozdělení na týmů)

8:00 – 10:00

Rozcvičení, protahování, Kolektivní sporty házená, výroba různých předmětů

10:00 – 10:30

Svačina

10:30 – 11:30

Zápas v týmy Fotbal

11:30 – 12:30 (oběd

Příprava na oběd a stolování

Oběd

Úklid stolů

(účastníci si sami připraví místo ke stolování a opět ho sklidí, umyjí nádobí, vytřídí odpad)

12:30 – 13:30 polední pauza

Klidová část po obědě, děti odpočívají a hrají společenské hry, které znají z domova ( karty, šachy, piškvorky, Carcosone, sázky a dostihy, bang)

13:30 – 15:00

Kolektivní hry a sporty

15:00 – 16:00

Zakončení tábora, vyhodnocení soutěží, úklid

16:00 – 16:30
odchod účastníků