

Pondelok

- 07:30 – 08:30 Príchod detí
08:30 – 09:30 Ranná rozcvička, zoznámenie sa programom a vedúcimi
09:30 – 10:00 Desiata
10:00 – 12:00 **Hry na zoznámenie sa, Loptové hry – futbal, volejbal, basketbal, vybíjaná**
12:00 – 13:00 Obed
13:00 – 13:30 Oddychová teória zo sveta športu – **Olympiáda**
13:30 – 15:00 **Gymnastika / základné pohybové prvky (kotúl, stojka, premet bokom atď.)**
15:00 – 16:00 **Spoločné hry vonku, oddychové aktivity, preliezky**
16:00 – 16:30 Olovrant
16:30 – 17:00 Príchod rodičov

Utorok

- 07:30 – 08:30 Príchod detí
08:30 – 09:00 Ranná rozcvička
09:00 – 09:30 Desiata
09:30 – 12:00 **Plávanie – kúpalisko Lamač**
12:00 – 13:00 Obed
13:00 – 13:30 Oddychová teória – **význam rozcvičky a strečingu**
13:30 – 15:00 **Ľahká atletika – beh, skok do diaľky, štafeta, hod do diaľky**
15:00 – 16:00 **Tímové hry – baseball**
16:00 – 16:30 Olovrant
16:30 – 17:00 Príchod rodičov

Streda

- 07:30 – 08:30 Príchod detí
08:30 – 09:30 Desiata, prezlečenie a rozcvička
09:30 – 10:30 **Freesbee (budovanie tímového ducha)**
10:30 – 12:00 **Petang, hod do terčika, oddychové aktivity podľa potreby**
12:00 – 13:00 Obed
13:00 – 13:30 Oddychová aktivita, presun ku zimnému štadiónu Lamač
13:30 – 15:00 **Korčuľovanie**
15:00 – 16:00 Presun z klziska a hry v priestoroch ihriska
16:00 – 16:30 Olovrant
16:30 – 17:00 Príchod rodičov

Štvrtok

07:30 – 08:30 Príchod detí

08:30 – 09:00 Ranná rozcvička

09:30 – 10:00 Desiata

10:00 – 12:00 **Silové hry – preťahovanie lanom, šplh, cvičenia vo dvojici atď**

12:00 – 13:00 Obed

13:00 – 13:30 Oddychová teória – významní športovci

13:30 – 14:30 **Koordinačné cvičenia**

14:30 – 16:00 **Tímové hry vonku – badminton, hry vo dvojici**

16:00 – 16:30 Olovrant

16:30 – 17:00 Príchod rodičov

Piatok

07:30 – 08:30 Príchod detí

08:30 – 09:00 Presun k začiatku náučného chodníka Lamač-Kačín

09:00 – 09:30 Desiata

09:30 – 12:00 **Náučný chodník Lamač-Kačín, orientácia v lese podľa mapy**

12:00 – 12:30 Presun späť do Lamača

12:30 – 13:30 Obed

13:30 – 16:00 **Zhodnotenie týždňa, odovzdávanie certifikátov a najobľúbenejšie hry**

16:00 – 16:30 Olovrant

16:30 – 17:00 Príchod rodičov

Zmena programu vyhradená.