

## **PROGRAM „SPORTEM KU ZDRAVÍ“ 22.-26. 7. 2023**

### **Pondělí 22.7. - program v Jilemnici**

7:30 – 8:00	sraz v ICM
8:00 – 10:00	seznamovací hry a soutěže
10:00 – 10:30	<u>svačina</u>
10:30 – 12:00	zábava a pohybové aktivity
12:00 – 12:30	<u>oběd</u> - Scolarest, následuje polední klid
13:30 – 14:30	zábava a pohybové aktivity
14:30 – 15:00	<u>svačina</u>
15:00 – 16:00	tvorba táborových triček (děti si přinesou jednobarevné triko-nejlépe bílé)
16:00 – 16:30	vyzvednutí dětí v ICM

**Po celý den zajištěn i pitný režim**

### **Úterý 23.7. - výlet – 3D bludiště, obří trpaslík Vejral, Luffákova stezka, Benecko**

7:30 (!!!) sraz v ICM

#### **Svačina a pití ve vlastním batůžku!**

Oběd zajištěn formou balíčku připraveném ve Scolarestu.

→ odjezd autobusem z autobusového nádraží v **8:10** (5) --- příjezd Benecko, Hančova bouda v **8:29**

Nejdříve navštívíme 3D bludiště, poté budeme hledat trpaslíka Vejrala s jeho obří postelí a pokud zbyde čas, projdeme alespoň část Luffákovy stezky.

→ odjezd Benecko, Skalka v **15:15** --- příjezd Jilemnice autobusové nádraží v **15:39** (11)

**16:00 – 16:30** vyzvednutí dětí v ICM



## **Středa 24.7. - program v Jilemnici**

<b>7:30 – 8:00</b>	sraz v ICM
<b>9:00 – 10:00</b>	program na stadionu – trojboj/pětiboj/srandaboj :)
<b>10:00 – 10:30</b>	<u>svačina</u> (na stadionu)
<b>10:30 – 12:00</b>	program na stadionu – trojboj/pětiboj/srandaboj :)
<b>12:00 – 12:30</b>	<u>oběd</u> - Scolarest, následuje polední klid
<b>13:30 – 15:00</b>	ping-pong + jiné pohybové aktivity
<b>15:00 – 15:30</b>	<u>svačina</u>
<b>16:00 – 16:30</b>	vyzvednutí dětí v ICM

***Po celý den zajištěn i pitný režim.***

## **Čtvrtek 25.7. – výlet – Horolezecký park, Trutnov**

**Svačina a pití ve vlastním batůžku!**

Oběd zajištěn formou balíčku připraveném ve Scolarestu.

**7:30 - 8:00** Sraz v ICM

→ odjezd vlakem z Jilemnice v **8:52**, os.vlak 15503 --- příjezd Martinice **8:58**

→ odjezd Martinice **9:01**, sp.vlak 1801 --- příjezd Trutnov hl.n. **9:41**

Následuje program v lanovém parku, kde budou děti dle výšky a věku rozděleni do dvou okruhů, vše bude společně s instruktorem. Program bude ještě doplněn různými hrami z naší strany.

→ odjezd Trutnov hl.n. v **14:21**, os.vlak 1814 --- příjezd Martinice **14:59**

→ odjezd Martinice **15:02**, os.vlak 15510 --- příjezd Jilemnice **15:08**

**16:00 – 16:30** vyzvednutí dětí v ICM



## **pátek 26.7. - program v Jilemnici**

7:30 – 8:00	sraz v ICM
8:00 – 10:00	program v Jilemnici - venku a v ICM
10:00 – 10:30	<u>svačina</u>
10:30 – 12:00	míčové hry
12:00 – 12:30	<u>oběd</u> zajištěn ve Scolarestu, následuje polední klid
13:30 – 15:00	zakončení – tvorba společného plakátu, diplom, dárečky
15:00 – 15:30	<u>svačina</u>
16:00 - 16:30	vyzvednutí dětí v ICM

***Po celý den zajištěn i pitný režim.***

### **Co s sebou každý den :**

Batůžek, pláštěnku (dle počasí), láhev na vodu, svačinu – pokud je na daný den napsáno, sluneční brýle, případně repelent, **oblečení dle počasí**, pevnou obuv, čepici proti slunci, opalovací krém

- Do prostor ICM přezůvky (bačkory, pantofle, cvičky) obuv je možno ponechat v botníku po celou dobu tábora. Podlaha je kluzká, je to tedy primárně z bezpečnostních důvodů
- Pokud má dítě s sebou v průběhu tábora léky, prosíme informujte o nastalé skutečnosti vedoucího tábora
- **V pondělí ráno prosíme doprovod dětí do ICM jejich rodiči, případně jiným dospělým. Je nutné přinést podepsané prohlášení o bezinfekčnosti!!!**

**Vedoucí tábora :** Štěpánka Bohmová, tel: **603 937 414**

**Pomocná síla tábora :** Eliška Ulvrová

**Vedoucí CMJ:** Petra Zelinková, tel: 775 341 726