**Plán činnosti letného denného mestského tábora 2019**



**„Detský tábor bojových umení a iných netradičných športov,,**

Zodpovedný pedagogický pracovník: Mgr. Alena Kováčová

**Letný denný mestský tábor LDMT „Detský tábor bojových umení a iných netradičných športov„ od 19.8-23.8.2019**

**Termín konania LDMT:**

19.8-23.8.2019

**Miesto konania LDMT:**

CVČ Levice

**Dátum podania záväznej prihlášky:**

do 23.06. 2019

**Predpokladaný počet účastníkov:**

20 detí, 8-12 rokov

**Pedagogický zamestnanec:**

Mgr. Alena Kováčová

**Čas prevádzky:**

Denne od 7.30 – 16.30 hod.

**Cena pobytu:**

8 EUR na dieťa a deň

**Zameranie LDMT**

**Cieľ tábora:**

Zabezpečenie aktívneho trávenia voľného času športovými aktivitami ako sú karate, judo, box-osvojenie základných techník.

**Časový harmonogram:**

7.30 – 8.30 príchod detí

8.00 – 9.30 hlavné zamestnanie detí (1.časť)

9.30 – 10.00 desiata

10.00 – 11.30 hlavné zamestnanie detí (2.časť)

11.30 – 12.30 príprava na obed, obed

12.30 – 13:00 popoludňajšia oddychová činnosť

13.00 – 15.00 popoludňajšie aktivity, vyhodnotenie dňa

15.00 – 16.30 odchod detí z tábora

**Zabezpečenie stravovania účastníkov:**

obedové menu Reštaurácia Retro Levice

**DENNÝ PLÁN LDMT**

**/pondelok/**

7.30 – 8.30 - príchod detí do tábora

- oboznámenie detí s činnosťou

- spoznanie priestorov tábora

- oboznámenie detí s táborovým poriadkom

- vzájomné zoznámenie sa

8.00 – 9.30 oboznámenie detí s bojovým umením, rozcvička a základné techniky

9.30 – 10.00 - desiata

10.00 – 11.30 -telocvičňa 2.ZŠ Levice, bunkai, sebeobrana, strečing

11.30 – 12.30 - príprava na obed, obed

12.30 – 13.00 - odpočinková činnosť- relaxačné aktivity

13.00 – 15.00 - spoločenské hry

15.00 – 16.30 - pobyt vonku, loptové hry,

- odchod detí z tábora

**/utorok/**

7.30 – 8.30 - príchod detí do tábora

- oboznámenie detí s činnosťou dňa

- desiata

8.00 –10.00 -hravé športové aktivity(štafeta, pyramídy)

10.00-11.30 - relaxačné aktivity

11.30-12.30 - príprava na obed, obed

12.30 – 13.00 - odpočinková činnosť

13.00 – 15.00 - atletika, skákanie cez prekážky, fit lopty

15.00 – 16.30 - súťaž, vyhodnotenie súťaže

- odchod detí z tábora

**/streda/**

7.30 – 8.30 - príchod detí do tábora

- oboznámenie detí s programom

8.00-9.00 -desiata , relaxačné dopoludnie

9.00 – 11.30 -rozcvička, gymnastické cviky( kotúľ vpred, kotúľ vzad), technika pádov, strečing

11.30 – 12.30 - príprava na obed, obed

12.30 – 13.00 - odpočinková činnosť- relax

13.00 – 15.00 - rozcvička s pádovými technikami, pewaza, kesa-gatane, strečing

15.00 – 15.30 - pobyt vonku, športové aktivity

- odchod detí z tábora

**/štvrtok/**

7.30 – 8.30 - príchod detí do tábora

- oboznámenie detí s činnosťou

8.00 – 9.30 rozcvička, zopakovanie techník, ukážky novej techniky

9.30 – 10.00 - desiata

10.00 – 11.30 - športové aktivity

11.30 – 12.30 - príprava na obed, obed

12.30 – 13.00 - odpočinková činnosť- relax,

13.00 – 15.00 - spoločenské hry

15.00 – 16.30 - rozcvička celého tela, vyhodnotenie

- odchod detí z tábora

**/piatok/**

7.30 – 8.30 - príchod detí do tábora

- oboznámenie detí s činnosťou

8.00 – 9.30 - stanovištia

9.30 – 10.00 - desiata

10.00 – 11.30 - nácvik bojových umení

11.30 – 12.30 - príprava na obed, obed

12.30 – 13.00 - odpočinková činnosť- relax

13.00 – 16.00 - vyhodnotenie tábora, ocenenia

16.00 – 16.30 - odchod detí z tábora

**Program je možné upraviť a meniť podľa podmienok a v prípade nepriaznivého počasia počasia!**

Vypracoval: Mgr. Alena Kováčová