

Prázdninová denná športová škola

Program

1.deň Pondelok, 19.augusta

- 8.30 Zraz účastníkov v ZŠ pri bývalom skleníku
Kontrola prítomnosti
Technické a osobné doladenie účastníkov a vedúceho podujatia
- 9.00 Oboznámenie s Programom celej akcie a prvého dňa /podľa počasia/
- 9.30 Základné somatometrické vyšetrenie žiakov
- 10.00 Testovanie základných pohybových schopností po skupinách
- 11.15 Presun na Obed do „Ženberáku“
- 11.30 Obed
- 12.15 Presun na ZŠ
- 12.30 Prednáška o Olympijských hrách + video na túto tematiku
- 13.30 Atletický viacboj
- 14.45 Vyhodnotenie súťaží a odovzdanie cien
- 15.00 Vyzdvihnutie účastníkov rodičmi

2.deň Utorok, 20. augusta

- 8.30 Zraz na ZŠ
- 8.45 Oboznámenie s denným programom
- 9.00 Návuk cvičení z Projektu Zdravá chrbtica
- 11.00 Futbalový turnaj
- 11.15 Presun na obed
- 11.30 Obed
- 12.15 Presun na ZŠ
- 12.30 Prednáška o správnom stravovaní športovca a výživových doplnkoch
- 13.30 Športové súťaže po družstvách
- 14.45 Vyhodnotenie súťaží a odovzdanie cien
- 15.00 Vyzdvihnutie zúčastnených detí rodičmi

3.deň Streda, 21.augusta

8.30 Zraz na ZŠ

8.45 Oboznámenie s denným programom, kontrola prítomnosti

9.00 Presun na Letnú plaváreň /podľa počasia/, cestou vybratie balíčku za obed

**10.00 Letná plaváreň- Pokyny k pobytu pri vode, preskúšanie plavcov, základy plávania a potápania pre neplavcov
futbalový turnaj po družstvách, pohybové hry v prírode....**

13.30 Presun na ZŠ

14.45 Vyhodnotenie súťaží a odovzdávanie cien

15.00 Vyzdvihnutie detí rodičmi

4.deň Štvrtok, 22.augusta

8.30 Zraz na ZŠ

8.45 Oboznámenie s denným programom, kontrola prítomnosti

9.00 Pokračovanie nácviku cvičení z Projektu Zdravá chrbtica

10.30 Hry v prírode

11.15 Presun na obed

11.30 Obed

12.15 Presun na ZŠ

12.30 Prednáška o Histórii športového strediska Dukly v TN

Beseda s Majstrom sveta Bc. Pavlom Svrčkom a Majsterkou Európy

Mgr. Zuzanou Svrčkovou- Autogramiáda

13.30 Ľahkoatletický viacboj

14.45 Vyhodnotenie súťaží a odovzdávanie cien

15.00 Vyzdvihnutie detí rodičmi

5.deň Piatok 23.augusta

8.30 Príchod na ZŠ

8.45 Oboznámenie s programom a kontrola prítomnosti

9.00 Nácvik a cvičenie dýchacích cvičení a uvoľňovacích cvikov

**10.00 Pokračovanie v nácviku a zdokonaľovanie cvičení z Projektu Zdravá
Chrbtica formou súťaží na presnosť prevedenia**

11.15 Presun na obed

11.30 Obed

12.15 Presun na ZŠ

12.30 Hádankársky kvíz

13.30 Pohybové hry v prírode

14.45 Vyhodnotenie a odovzdávanie cien zo súťaží

15.00 Rozchod

6.deň Pondelok 26.augusta

8.30 Príchod na ZŠ

8.45 Oboznámenie s programom a kontrola prítomnosti

9.00 Športové súťaže

10.30 Kreslenie športových disciplín na asfalt farebnými kriedami

11.15 Presun na obed

11.30 Obed

12.15 Presun na ZŠ

12.30 Prednáška o športových disciplínach a rekordoch

13.30 Športové súťaže /netradičné/

14.45 Vyhodnotenie dňa a odmeny víťazom

15.00 Rozchod

7.deň Utorok, 27.augusta

8.30 Zraz detí

8.45 Oboznámenie s programom a kontrola prítomnosti

9.00 Súťaž v zvládnutí základných cvikov Projektu Zdravá chrbtica

10.30 Futbalový turnaj družstiev

11.15 Presun na obed

11.30 Obed

12.15 Presun na ZŠ

**12.30 Beseda a pripomienky/návrhy detí k programu/ k Prázdninovej
dennej športovej škole**

13.30 Atletické súťaže

14.45 Vyhodnotenie dňa a odovzdávanie cien víťazom

15.00 Rozchod

8.deň Streda, 28.augusta

8.30 Zraz detí

8.45 Oboznámenie s programom a kontrola prítomnosti

9.00 Oboznámenie s trasou turistického pochodu na Kyselku v Kubrici

11.30 Obed na Kyselke

**12.30 Športové súťaže v prírode /orientácia, fauna a flóra Strážovských
vrchov .../**

14.45 Vyhodnotenie Prázdninovej dennej športovej školy

**Slávnostné odovzdanie Certifikátu absolventa Prázdninovej dennej
športovej školy**

15.00 Opekanie a táborová zábava spolu s rodičmi

17.00 Rozchod spolu s rodičmi