

## Športiaci

### Pondelok

07:45 – 08:30	Príchod detí do <b>Surya Base</b>
8:30 – 9:30	Rozcvička, <b>spoločné aktivity na zoznámenie</b>
9:30 – 10:00	Desiata
10:00 – 12:00	<b>Preskúmanie okolia</b> – ihrisko, športové aktivity, skákanie na trampolínach
12:00 - 13:30	Obed a oddych
13:30 – 14:00	<b>Oddychová teória</b> zo sveta športu - olympiáda
14:00 - 16:00	<b>Miniolympiáda</b> – súťaže v tímoch, prvé miesto dostane ocenenie
16:00 - 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov do <b>Surya Base</b>

### Utorok

07:45 - 08:30	Príchod detí do <b>Surya Base</b>
08:30 - 09:30	Rozcvička na zahriatie svalov, ľahké hry na rozhýbanie, naháňačka
09:30 – 10:00	Desiata
10:00 - 12:00	<b>Športové aktivity</b> – loptové hry – futbal, volejbal, basketbal, vybíjaná
12:00 - 13:30	Obed a oddych
13:30 – 14:00	<b>Oddychová teória</b> zo sveta športu – ako správne držať rovnováhu
14:00 - 16:00	<b>Gymnastika</b> – základné pohybové prvky (kotúl, stojka, premet bokom atď.)
16:00 – 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov do <b>Surya Base</b>

## Streda

07:45 - 08:30	Príchod detí do <b>Surya Base</b>
08:30 - 09:30	Rozcvička, hry na rozhýbanie tela
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 12:00	<b>Ľahká atletika</b> – beh, skok do diaľky, štafeta, hod do diaľky
12:00 - 13:30	Obed a oddych
13:30 – 14:00	<b>Oddychová teória</b> zo sveta športu – tímový duch
14:00 - 16:00	<b>Miniolympiáda (budovanie tímového ducha)</b> – súťaž v tímoch, prvé miesto dostane ocenenie
16:00 - 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov do <b>Surya Base</b>

## Štvrtok

07:45 - 08:30	Príchod detí do <b>Surya Base</b>
08:30 - 09:00	Presun detí na <b>kúpalisko Lamač</b>
09:00 - 09:30	Desiata
09:30 – 10:00	Rozcvička na rozprúdenie krvi
10:00 - 12:00	<b>Šantenie v bazéne</b> – preteky v plávaní, závody na tobogánoch
12:00 - 13:30	Obed a oddych
13:30 - 15:30	Oddychové kúpanie, spoločné hry – freesbee, karty, nafukovacia lopta
15:30 – 16:00	Olovrant
16:00 - 16:30	Presun detí naspät do <b>Surya Base</b>
16:30 - 17:00	Príchod rodičov do <b>Surya Base</b>

## Piatok

07:45 - 08:30	Príchod detí do <b>Surya Base</b>
08:30 - 09:30	Rozcvička na zohriatie, trocha gymnastiky
09:30 - 10:00	Desiata
10:00 - 12:00	<b>Športový megaturnaj, skúška ohňom</b> – prvé tri miesta dostanú ocenenie
12:00 - 13:30	Obed a oddych
13:30 - 15:00	<b>Posledné spoločné hry</b> a športové aktivity na ihrisku, preliezky
15:00 - 16:00	<b>Rozlúčka</b> - odovzdávanie certifikátov, zhodnotenie týždňa
16:00 - 16:30	Olovrant
16:30 - 17:00	Príchod rodičov do <b>Surya Base</b>

Zmena programu vyhradená