

Příměstský tábor karate- letní soustředění v Praze

20.-24.7.2020, pondělí až pátek od 8.30 až 16.30 hodin

Místo konání: Sokol Kobylisy U Školské zahrady 430/9, 430/9, Praha 8.



Jaký bude program

Sportovní program

- **Hlavním sportovním programem** budou tréninky karate, které budou probíhat 2x denně + individuální tréninky, skupiny budou rozděleny dle věku a pásku, cvičit budeme v tělocvičně nebo venku, podle počasí
- **Další sportovní programy** – míčové hry, bojové hry
- **Soutěže** – uspořádáme soutěž v karate, děti dostanou poháry a medaile a diplomy

Odpočinkové programy

- Přineseme velkorozměrné plátno a projektor a po obědě připravíme “kino”- budeme promítat filmy (po částech, maximálně 1 hodinu po obědě aby si děti odpočinuly), možná si uděláme i vlastní popcorn, aby polední siesta byla dokonalá. Připravíme nabídku filmů a vyberete si.
- V rámci přípravy na bojové hry si děti vyrobí vlastní rekvizity, masky, terče, figuríny a podobně. Fanzatii se meze nekladou a děti budou tvořit. Materiál a výtvarné pomůcky zajistíme. Připravíme i stolní hry. Přístup bude individuální, aby se děti bavily a nenudily se v době, kdy musí relaxovat formou klidových činností
- Osobní volno dětí – během dne budou vyhrazeny časy pro osobní volno, děti budou ale stále pod naším dohledem

Příchod a odchod

- **20.-24.7.2020**, pondělí až pátek od 8.30 až 16.30 hodin, časy příchodů a odchodů můžeme individuálně upravit a přizpůsobit vašim možnostem

Jaké bude jídlo



- Oběd bude zajištěn v restauraci Mon Dieu (Střelničná 1680/8, Kobylisy), jídelníček předem zašleme. Svačiny dejte dětem vlastní, my je doplníme o ovoce nebo balené tyčinky
- Pitný režim je pro děti zajištěn po celý den

Co s sebou dětem?

- Kimono, sportovní oblečení (+ rezervní triko, tepláky,)
- venkovní a vnitřní sportovní obuv
- pláštěnka nebo deštník
- pokrývka hlavy, sluneční brýle, opalovací krém
- rouška
- obal na svačinu a láhev na pití (podepsaná)
- svačinu

V den nástupu na soustředění účastník předává na předepsaných formulářích:

- prohlášení o bezinfekčnosti (ne starší 1 dne před nástupem) vč. kopie obou stran průkazu zdravotní pojišťovny dítěte
- prohlášení zákonného zástupce k odchodu dítěte z tábora (kdo a kdy bude dítě vyzvedávat nebo zda bude dítě chodit domů samo)
- případné léky označené jménem a s rozpisem dávkování, souhlas s ošetřením
- souhlas se zpracováním osobních údajů