

PUPÁSKŮV SPORTOVNÍ KEMP JANOUCHOVA

MÍSTO KONÁNÍ KEMPU: MŠ JANOUCHOVA
Janouchova 671, 149 00 PRAHA 4
TERMÍN KONÁNÍ KEMPU: 13.7. - 17.7.2026
TRENÉRKY: Gabriela Davidová, 739953153 a Monika Čápová, 792769716
ZAČÁTEK KEMPU: pondělí 7.30 – 9.00
CENA KEMPU: 4 950 Kč

DOKUMENTY: zdravotní způsobilost (od dětského lékaře, postačí kopie, platnost 2 roky)
bezinfekčnost (podepsaná rodiči v den nástupu)
zdravotní kartička (kopie)

Při převzetí dítěte budeme dále požadovat podpis zákonného zástupce či pověřené osoby – souhlas s ošetřením (v případě úrazu) a GDPR. Užívá-li dítě nějaké léky – zabalené, podepsané s instrukcemi odevzdat zdravotníkovi při začátku kempu!

Děti budou mít v průběhu kempu základní úrazové pojištění.

SPORTOVNÍ KEMP TJ PUPÁSEK je forma příměstského tábora s celodenními sportovními aktivitami, ale i volnou zábavou a odpočinkem. Děti se mohou těšit na plnou porci různých her a herních cvičení, které je zábavnou formou naučí správně běhat, házet, chytat a používat různá sportovní nářadí. Velmi dbáme na vytvoření kladného vztahu ke zdravému pohybu, lásce ke sportu celkově a rozvíjení soutěživosti. Každý den si děti vyzkouší novou oblast sportu – atletiku, gymnastiku, míčové a sportovní hry. Obsahem cvičení jsou všestranné pohybové činnosti za účelem zabezpečení optimálního tělesného, psychického a sociálního rozvoje. Na závěr – v pátek pro děti uspořádáme Sportovní hry a slavnostní vyhlášení vítězů s předáním medailí, diplomů a drobné pozornosti.

STRAVOVÁNÍ: oběd a pitný režim po celý den zajištěn
2 svačinky si přinesou vlastní (např.: namazaný chlebík, rohlík, ovoce, zelenina) nedávejte jim prosím sladkosti, jogurty a podobně – nebude to v lednici) a sportovní podepsanou či specificky označenou lahev

OBLEČENÍ:

- vhodné sportovní oblečení (šortky, tričko, tepláčky, mikina – adekvátně počasí)
- oblečení na převlečení
- sportovní boty (tenisky, botasky nikoliv sandály)
- sportovní obuv do interieru (tenisky s bílou podrážkou či cvičky nebo postačí i pevné bačkůrky)
- bačkorky
- kšiltovku či jinou pokrývku hlavy

– ideálně vše v jednom batůžku či tašce a pokud možno podepsané.

HARMONOGRAM DNE:

7:30 – 9:00 příchod dětí (spontánní hra, kontakt s rodiči)
9:00 – 9:30 svačina, hygiena
9:30 – 10:00 klidový režim
10:00 – 10:45 tréninková jednotka 1. sk./ volná hra 2. sk.
10:45 – 11:30 tréninková jednotka 2. sk./ volná hra 1. sk.
11:30 - 12:30 oběd
12:30 – 13:30 odpolední klid, klidná hra,
13:30 – 14:15 tréninková jednotka 1. sk./ volná hra 2. sk.
14:15 – 15:00 tréninková jednotka 2. sk./ volná hra 1. sk.
15:00 – 17:00 odpolední program (svačina, volné aktivity, pobyt venku), odchod dětí