

# **PUPÁSKŮV SPORTOVNÍ KEMP KOHOUTEK**

**MÍSTO KONÁNÍ KEMPU:** MŠ KOHOUTEK

Fetrovská 2579/2b, 16000 Praha 6 HANSPAULKA

**TERMÍN KONÁNÍ KEMPU:** Kohoutek 1 - 13.7. - 17.7.2026

Kohoutek 2 – 20.7. - 24.7.2026

**NÁSTUP NA KEMP:** pondělí 7.30 – 9.00

**DOKUMENTY:** zdravotní způsobilost (od dětského lékaře, postačí i 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 chlébík, 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 tělocvičny (tenisky s bílou podrážkou či cvičky)
- 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