



Týdenní program příměstského tábora (děti 6–12 let)

Termín: 10.8.2026 -14.8.2026

Začátek táborového dne vždy od 8.00 hod, konec je plánovaný vždy na 15.30 hod.

Místo konání:

FK Nemilany – sportovní areál a okolní příroda, Olomouc

Téma týdne:

Malí a velcí sportovci – sportem, hrou se vztahem k přírodě, ke zdraví a bezpečí

Dovednosti:

Sport, základy fungování v přírodě, Praktické dovednosti, první pomoc a bezpečnost

Pondělí – Seznamujeme se a hýbeme se!

8:00–8:30 Přivítání dětí, rozdělení do týmů, táborová pravidla

8:30–9:30 Pohybové hry – „Poznej svého kamaráda“

9:30–10:00 Svačina

10:00–12:00 Základy sportovních disciplín (běh, skok, hod)

12:00–13:00 Oběd

13:00–14:30 „Hádej co to je“ : poznáváme přírodu kolem nás

14:30–15:30 Odpočinek + výtvarná činnost – výroba jmenovek a vlaječek týmů

Úterý – Den malého sportovce

8:00–9:00 Rozcvička + týmové hry (míčové hry, štafety)

9:00–10:00 Seznámení s fotbalem a rugby – „malá fotbalová a rugbyová škola“

10:00 – 10:30 Svačina

10:00–12:00 Mini turnaj + překážková dráha

12:00–13:00 Oběd

13:00–14:30 Sportovní kvíz a doplňkové aktivity, malování

14:30–15:30 Relaxace + skládání sportovní písničky

Středa – Skautský den v přírodě

8:00–9:00 Ranní kruh + skautský pozdrav, základy morseovky

9:00 – 9:30 Svačina

9:30–11:30 Výšlap do blízkého lesa (sběr přírodnin, ukázka orientace v přírodě, buzola, stavby přístřešků)

12:00–13:00 Oběd

13:00–14:00 Tábornické dovednosti – poznávání stop, uzly, náramky přátelství

14:00 – 15:30 Výuková videa a první pomoc „Zachraň svého kamaráda“, malování

Čtvrtek – Poznáváme zvířata a okolí Olomouce

8:00–8:15 sraz účastníků na hlavním nádraží vestibul u ČD

8:15- 12.00 návštěva ZOO OLOMOUC s komentovanou prohlídkou krmení zvířat, lanové centrum a zoologická olympiáda

12:30–14:30 Oběd – Poznáváme Svatý Kopeček

15:30 – předání dětí na hlavním nádraží vestibul u ČD

Pátek – Jak být úspěšným sportovcem a záchranářem

8:00–8:30 Kurz zdravého stravování – poznej co jíš 😊

8:30–9:30 Bezpečnostní štafety – hasičská dráha, přenášení zraněného

9:30–10:00 Svačina

10:00–12:00 Sportovní olympiáda

12:00–13:00 Oběd

13:00–14:30 Prohlídka stadionu a setkání s fotbalisty a trenéry SK Sigma Olomouc

14:30–15:30 Vyhlášení sportovní olympiády a bezpečnostních hrdinů, předání diplomů atd....

Děti si odnesou:

- Diplom „Malý a velký sportovec“
- Táborový deníček, kšiltovku
- Vlastnoručně vyrobený uzlový náramek a jiné památné předměty
- Společnou fotku a spoustu zážitků!

Stravování:

Děti mají zajištěnou dopolední svačinu, oběd a odpolední svačinu

Všestrannost:

Víme, že všestrannost je klíčová, proto náš tábor rozvíjí pohybové dovednosti v různých sportech. Díky pestrým aktivitám děti zlepší koordinaci, sílu i vytrvalost a poznají nové disciplíny.

Profesionální sportovci:

Na táboře se děti setkají se sportovci, kteří jim přiblíží svět vrcholového sportu. Jako ambasadoři jim předají cenné zkušenosti, ukážou správné techniky a inspirují je k pohybu.

Zkušení instruktoři:

Tábor vedou zkušení instruktoři, kteří dětem předají své sportovní dovednosti a nadšení pro pohyb. Děti se setkají i s profesionálními sportovci, kteří jim představí svůj sport a podělí se o zkušenosti.

Změna programu vyhrazena na základě změny počasí během tábora!