**Program –atletického sústredenia a detskej atletiky 18.8.-23.8.2024**

**18.8.2024**

- doobeda- príchod na ubytovanie, rozdelenie detí na izby, krátky fartlek po okolí,príprava ihrísk

- obed – oddych na izbách

- poobede – tréning bežecká/BA/ a skokanská /SA/ abeceda,nízky štart,futbal na malé bránky

( hra veveričky- deti budú rozdelené do troch skupín, každá si vytvorí svoje stanovisko v okolí chaty, ktoré si ohraničia. Medzi deti sa rozdelia farebné loptičky. Na stanovisku zostáva jeden strážca, ostatní idú do terénu a snažia sa nepozorovane ukoristiť čo najviac loptičiek súperom. Vyhráva tím, ktorý má najviac loptičiek. Strážca sa môže súpera len dotknúť nebeží za ním. Ak sa dotkne musí súpera musí vrátiť loptičku. Hra sa môže sťažiť tak, že sa strážcovi zaviažu oči.),

Zoznamovací táborák,spev ,rozprávanie

**19.8.2024**

- ráno – rozcvička, upratovanie izieb.

- doobeda – tréning – bežecká abeceda, rovinky, rozvíjanie rýchlosti, prekážk-abeceday, príprava na vrh guľou-vrhačská abeceda

- obed – oddych na izbách

- poobede – tréning – nácvik vrhu guľou, hra – kráľ strelcov.,stolný tenis,badminton

- večer – vyhodnotenie dňa, hry pri ohni/ ,spev,spoločenské hry (bingo, aktivity),opekanie špekáčikov

**20.8.2024**

- ráno- rozcvička, upratovanie izieb

- doobeda – prekážkový beh nácvik+abeceda,vrh guľou-zdokonalenie,

- poobede- oddych na izbách, cvičenia na spevnenie tela ,súťaže v disciplínach detskej atletiky

-večer-zábava podľa výberu/sauna/

21.**8.2024**

- ráno – rozcvička, upratovanie izieb

- doobeda- –návšteva jaskyne Domica

- poobede- plávanie alebo preteky v disciplínach detskej atletiky

- večer – vyhodnotenie dňa, hry pri ohni/ spev/ spoločenské hry (bingo, aktivity

**22.8.2024**

- ráno – rozcvička, upratovanie izieb

- doobeda-tréning prekážok,vrhu guľou a hodu Vortexom,fartlek

- poobede – oddych na izbách/ hry na ihriskách v priestoroch

chaty.,súťaže v hode na kôš ,  vybíjaná , lukostreľba a šipky.

23**.8.2024**

- ráno – rozcvička,raňajky pobalenie vecí, upratanie izieb ,doobeda odchod domov