



Tematický program letního příměstského tábora v Pardubicích a Hradci Králové 2025

1. TURNUS | 7. 7. – 11. 7. -----

07.7. | pondělí | Welcome party

Welcome Party je zábavný zahajovací den, který vítá všechny děti a dává jim šanci se seznámit a navzájem se poznat. Program zahrnuje různé hry, soutěže, taneční vystoupení a hudební produkci, která vytváří skvělou atmosféru. Děti si užijí tance, zábavu, kreativní aktivity a týmové výzvy. Na této party se nejen baví, ale také se seznámí s tábornickými přáteli, takže se hned začnou cítit jako součást týmu. Ideální způsob, jak začít letní tábor.

08.7. | úterý | Den "America's Best Sports"

Den "America's Best Sports" je plný zábavy, kde se děti naučí základy flag footballu, amerického fotbalu, baseballu a softballu. Vyzkouší si pálkování, házení a týmovou spolupráci, a užijí si ukázky profesionálních hráčů v těchto sportech. Skvělá příležitost rozvíjet dovednosti a týmového ducha!

09.7. | středa | Záchranářský den na koupališti

Záchranářský den na koupališti je zaměřen na naučení dětí základům první pomoci, záchrany a bezpečnosti u vody. Děti se seznámí s technikami, jak bezpečně zasahovat v případě úrazu, jak provádět resuscitaci a jak správně reagovat v krizových situacích u vody. Tento den je plný důležitých dovedností, které mohou děti využít nejen při koupání, ale i v každodenním životě, a přitom si užijí zábavu u vody!

10.7. | čtvrtek | Raketový sportovní den

Raketový sportovní den je zaměřen na tenis, padel, squash, stolní tenis a badminton. Děti se naučí základy těchto sportů, zlepší svou koordinaci, obratnost a týmovou spolupráci. Během dne si užijí praktické tréninky, soutěže a ukázky, které jim pomohou rozvinout jejich sportovní dovednosti. Skvělá příležitost pro všechny milovníky raketových sportů!

11.7. | pátek | Zámecký poklad

Dobrodružný den plný hledání a řešení záhad. Děti se vydají na pátrání po tajemném pokladu, který je ukrytý v zámeckém areálu. Budou muset plnit různé úkoly, řešit hádanky a orientovat se podle indicií, které je dovedou k cíli. Program zahrnuje týmové aktivity, které podporují spolupráci, logické myšlení a kreativitu. Děti se seznámí s historickým prostředím, zažijí napínavé hledání pokladu a získají cenné zkušenosti při práci v týmu.

2. TURNUS | 14. 7. – 18. 7. -----

14.7. | pondělí | Dětský den

Dětský den je plný zábavy, her a soutěží, které jsou navrženy tak, aby si děti užily skvělý čas. Program zahrnuje různé aktivity, jako jsou sportovní soutěže, kreativní dílny, malování na obličej, skákací hrady, taneční vystoupení a spoustu dalších zábavných her. Děti se mohou zapojit do týmových her, vyzkoušet si nové dovednosti a soutěžit v přátelském duchu.

15.7. | úterý | Zelená je tráva, fotbal to je hra

Den "Zelená je tráva, fotbal to je hra" je zaměřen na fotbal a základní fotbalové dovednosti. Děti se naučí fotbalový trénink, střelbu na branku, základy nohejbalu a zlepší své schopnosti v slalomu, driblingu a dalších technikách. Program podporuje týmovou spolupráci, koordinaci a rychlost, a děti si užijí sportovní zábavu na čerstvém vzduchu!

16.7. | středa | Nad vodou

Den "Nad vodou" je zaměřen na rozvoj plaveckých dovedností a zábavu ve vodě. Děti se naučí základy plavání a různé plavecké styly, jako je kraul, prsa, znak a motýlek. Vyzkouší si skoky do vody a budou soutěžit ve štafetě 4x50m, čímž rozvinou týmovou spolupráci. Na závěr se seznámí se





synchronizovaným plaváním a vyzkouší si akvabely nad vodou.

17.7 | čtvrtek | Atletico

Děti se seznámí s hody diskem, běhy na 100 m s překážkami a 400 m, štafetovými běhy, skokem do dálky a výšky. Tento den je skvělou příležitostí pro děti, jak rozvíjet svou rychlost, sílu, obratnost a týmovou spolupráci prostřednictvím zábavných atletických soutěží a tréninků.

18.7. | pátek | Poklad ve věži

Tento den nás čeká plný napětí a dobrodružství – Poklad ve věži! Děti se mohou těšit na hádanky, stopovačky a různé soutěže, které je provedou tajemnou cestou za pokladem. Každý úkol bude výzvou pro jejich důvtip, týmovou spolupráci a odvalu. Kdo dokáže odhalit tajemství věže a najít poklad?

3. TURNUS | 21. 7. – 25. 7. -----

21.7. | pondělí | Family day

Den plný zábavy a společných aktivit pro celou rodinu. Program zahrnuje různé sportovní hry, kreativní dílny, týmové soutěže a zábavné výzvy, které mohou rodiče a děti společně plnit. Na tento den jsou připraveny aktivity pro všechny věkové kategorie, od pohybových her a závodů až po relaxační činnosti, jako je malování nebo společné tvoření.

22.7. | úterý | Hledá se sportovní hasič

Den "Hledá se sportovní hasič" je zaměřen na hasičské dovednosti a základní záchranářské techniky. Děti se naučí běh na 100 m s překážkami, základy požární prevence, první pomoci a orientace v terénu a mapách. Program podporuje týmovou spolupráci, rychlost, obratnost a dává dětem příležitost vyzkoušet si role hasičů v praktických aktivitách. Skvělá zábava, která je zároveň poučná!

23.7. | středa | Plaváček

Program zahrnuje základy plavání, jako je seznámení s vodním prostředím, správné dýchání a pohyby pro první plavecké styly. Děti se budou učit základní techniky, jako je plavání na břicho a zádech, a postupně si osvojí důvěru ve vodě. Program je navržen tak, aby byl zábavný a bezpečný, přičemž klade důraz na pozitivní zkušenosti a radost z pohybu ve vodě.

24.7. | čtvrtek | Poprvé na stěně

Děti se naučí základy lezení s lanem a boulderingu, vyzkouší si parkour a gymnastiku. Program zahrnuje workshopy, kde se děti mohou naučit nové dovednosti, zlepšit svou obratnost a sílu a zažít zábavné výzvy v lezení a pohybových aktivitách. Skvělá příležitost pro děti, jak si vyzkoušet nové sporty a zdolat nové výzvy!

25.7. | pátek | Pevnost Boyard

Pevnost Boyard je den plný dobrodružství, napětí a týmové spolupráce, inspirovaný populární televizní soutěží. Děti se rozdělují do týmů a čelí různým výzvám, hádankám a fyzickým úkolům, které prověří jejich dovednosti, odvalu a schopnost spolupracovat. Program zahrnuje stanoviště s různými úkoly, jako jsou šifry, překážkové dráhy, týmové hry a logické výzvy. Na každém stanovišti budou muset týmy využít své znalosti, kreativitu a zručnost, aby získaly klíče nebo indicie, které je dovedou k "pokladu".

4. TURNUS | 28. 7. – 1. 8. -----

28.7. | pondělí | Kids párty

Program zahrnuje spoustu kreativních aktivit, jako jsou soutěže, tance, malování na obličej, skákací hrady, a spoustu dalších her, které děti baví. K dispozici bude i hudba, taneční vystoupení a zábavné výzvy, kde si děti mohou vyzkoušet své dovednosti a kreativitu.

29.7. | úterý | Dance energy

Děti se zapojí do různých tanečních stylů, jako je hip-hop, street dance, breakdance nebo moderní tanec. Program zahrnuje taneční workshopy, tréninky, a zábavné taneční soutěže, kde mohou děti





ukázat své dovednosti a kreativitu. Nechybí ani energetické taneční battly, kde se mohou děti vyzvat navzájem. Tento den je plný rytmu, radosti a týmové spolupráce, který děti motivuje k pohybu a rozvíjí jejich taneční schopnosti ve skvělé atmosféře plné energie a zábavy!

30.7. | středa | Akvabely

Děti se seznámí s tímto krásným sportem, naučí se základní techniky, jak se pohybovat v rytmu hudby a jak koordinovat své pohyby s ostatními. Program zahrnuje základy synchronizovaného plavání, kreativní cvičení a vytvoření jednoduchých sestav. Děti se učí nejen plavat, ale také rozvíjí svou flexibilitu, sílu, koordinaci a týmovou spolupráci.

31.7. | čtvrtek | Braň se!

Program zahrnuje praktické cvičení, jako jsou ochranné techniky, útěk z nebezpečných situací, a výuka základních dovedností pro osobní bezpečnost. Děti se naučí spolupracovat v týmu, zlepšit svou obratnost a rozvinout sebedůvěru při řešení náročných situací.

1.8. | pátek | Poklad na jezeře

Děti se vydají na tajemnou výpravu kolem jezírka, kde je čekají záhadné hádanky, vzrušující soutěže a napínavé stopovačky. V kouzelném prostředí budou muset spojit síly, vyřešit záhady a najít skrytý poklad! Každý krok bude plný napětí, zábavy a vzrušení – kdo se stane pravým hledačem pokladu?

5. TURNUS | 4. 8. – 8. 8. -----

4.8. | pondělí | Slavnostní zahájení Olympijských her

Slavnostní zahájení Olympijských her přinese vzrušující začátek celého týdne plného sportu a zábavy. Děti se oblékají do barevných dresů, vytvoříme slavnostní průvod a všichni se sejdou na úvodní ceremoniál. Může být zapálena olympijská pochodeň, přičemž každý tým dostane svou vlajku a slogan, kterým budou hrdě reprezentovat svou "zemi". Všechny děti se seznámí s pravidly a disciplínami, které je během her čekají, a začne ta pravá olympijská atmosféra.

5.8. | úterý | Olympijské hry – Sportovní park

Olympijské hry v Sportovním parku budou plné soutěží a vzrušení. Děti se zúčastní různých sportovních disciplín jako běh, skok do dálky, házení míčkem, štafetové závody nebo třeba přetahování lanem. Každý si vyzkouší různé sportovní aktivity a bude mít možnost soutěžit za svůj tým. Po celodenním zápalu budou mít děti možnost odpočinout si a zhodnotit své výkony v duchu přátelského soupeření a týmové spolupráce.

6.8. | středa | Plaváček – paddleboardy

Den zaměřený na seznámení dětí s vodními sporty, konkrétně s paddleboardingem. Děti se naučí základy paddleboardingu, jako je správné postavení na desce, rovnováha, pádlování a navigace na klidné vodě. Program zahrnuje lekce, které jim pomohou zlepšit jejich stabilitu na vodě, koordinaci pohybů a techniku pádlování. Děti si také užijí zábavné vodní hry, které jim pomohou procvičit dovednosti a rozvíjet týmovou spolupráci.

7.8. | čtvrtek | Olympijské hry – Sportovní park

Tento den bude pokračováním olympijských her, kde děti soutěží v různých sportovních disciplínách, jako je například fotbal nebo plážový volejbal. Děti si budou moci vybrat svou oblíbenou disciplínu nebo si vyzkoušet něco nového, čímž zažijí různorodé olympijské zážitky. Atmosféra bude plná energie a týmového ducha, kdy každé dítě bude motivováno k dosažení co nejlepšího výkonu, ale především si budou užívat společné chvíle.

8.8. | pátek | Slavnostní zakončení Olympijských her

Slavnostní zakončení Olympijských her bude nezapomenutelným momentem, kdy se všechny týmy sejdou na ceremoniálu. Bude vyhlášeno vítězství, ale i ocenění za týmového ducha a fair play. Děti obdrží diplomy a odměny za účast, a na závěr se bude konat velká oslava s hudbou a tancem. Tento den uzavře celou olympijskou atmosféru, kterou si děti ponesou ve vzpomínkách.

6. TURNUS | 11. 8. – 15. 8. -----





11.8. | pondělí | Den zdraví

Zaměřen na podporu zdravého životního stylu a na to, jak se starat o své tělo i mysl. Děti se naučí základy zdravé výživy, správné hygieny a významu pravidelného pohybu. Program zahrnuje různé aktivity, jako jsou cvičení, relaxační techniky, sportovní hry a tvořivé dílny, kde si děti vyrobí zdravé svačiny nebo si vyzkouší cvičení na zlepšení flexibility a síly.

12.8. | úterý | Ledové ostří

Program začíná základy bruslení a slalomem, kde se děti naučí základní techniku a zlepší svou obratnost na ledě. Dále si budou moci vyzkoušet střelbu na hokejovou branku a otestovat svou přesnost, nebo si zasoutěží v rychlobruslení. Pro ty, které zajímají umělecké disciplíny, je připraveno základy krasobruslení, které ukáže krásu a techniku tohoto sportu nejen pro dívky. Na závěr proběhne ukázka hokejového tréninku, vedená profesionálními trenéry, kde děti uvidí, jak se trénují hokejové dovednosti.

13.8. | středa | Na pláži

Den "Na pláži" je zaměřen na plážové sporty a zábavné aktivity u vody. Děti si vyzkouší plážový volejbal, zdokonalí své dovednosti na skills campu a užijí si různé týmové hry a soutěže. Program zahrnuje zábavné a pohybové aktivity, které rozvíjejí koordinaci, týmovou spolupráci a sportovní duch. Tento den plný slunce a zábavy je ideální pro všechny, kdo mají rádi sporty na čerstvém vzduchu!

14.8. | čtvrtek | V hale

Různé indoorové sporty, kde si děti vyzkouší základy florbalu, futsalu, basketbalu a házené. Na stanovišti florbalových nájezdů se děti naučí, jak správně provádět nájezdy a zlepšit svou techniku střelby. Dále si vyzkouší penalty ve futsalu, kde budou trénovat preciznost a rychlost při provádění trestných kopů. Na basketbalovém stanovišti se zaměří na dribling a střelbu na koš, zlepšující jejich koordinaci a míčovou techniku. Házená nabídne trénink na střelbu na branku a nahrávky, což děti naučí týmové spolupráci a taktiku. Program bude veden ve spolupráci se sportovními oddíly, které dětem předvedou profesionální tréninkové metody

15.8. | pátek | Bye Bye Párty

"Bye bye party" na táboře pro děti bude skvělý způsob, jak oslavit konec tábora. Připraví se veselá atmosféra s balónky a dekoracemi, zahraje oblíbená hudba a budou se pořádat zábavné hry, jako závody nebo hledání pokladu. Děti si vytvoří přáníčka nebo malují obrázky na památku a samozřejmě budou pamlsky, jako zmrzlina nebo sladkosti. Tato párty bude nezapomenutelným zakončením tábora!

Orientační program letního příměstského tábora k datu 24.3.2025 - změna programu vyhrazena

