

PROGRAM - Příměstský tábor „Fit MasterChef“, TERMÍN: 27.7.-31.7.2026, Místo: Zahradní učebna, Husova 43/36, Dubí 2 (modrý dům), příchod 8 – 8:30h, vyzvedávání 15,30-16h.

Pondělí – Zahájení

Po příchodu:

- Rozcvička a lehké protažení, seznamovací hry, rozdělení do týmů, tvorba názvů

Dopolední program:

- Workshop: hygiena a bezpečnost v kuchyni
- Sportovní blok – pohybové a týmové hry
- Oběd – vaření s dětmi: Špagety s rajčatovou omáčkou

Odpolední program:

- Klid po obědě, volná zábava
 - Pohybové hry venku
-

Úterý – Pizzový den

Po příchodu:

- Rozcvička a protažení

Dopolední program:

- Sportovní blok – soutěže a týmové aktivity
- Oběd – vaření s dětmi: Domácí pizza

Odpolední program:

- Klid po obědě
 - Sportovní hry a volný pohyb
-

Středa – Těstovinový den

Po příchodu:

- Rozcvička a zahřívací hry

Dopolední program:

- Workshop: vyvážená strava a skladba jídelníčku
- Oběd – vaření s dětmi: Těstovinový salát se zeleninou

Odpolední program:

- Klid po obědě
 - Sportovní blok venku
-

Čtvrtek – Grilovací den

Po příchodu: Rozcvička a společné protažení

Dopolední program:

- Sportovní blok – turnaje a týmové soutěže
- Oběd – vaření s dětmi: Grilování: hermelín, buřty, maso, grilovaná zelenina

Odpolední program:

- Klid po obědě
 - Procházka do okolí spojená se sportovními hrami
-

Pátek – Finálový den

Po příchodu: Rozcvička a lehké protažení

Dopolední program:

- Sportovní blok – týmové hry
- Oběd – vaření s dětmi: Domácí hranolky s přírodním plátkem

Odpolední program:

- Klid po obědě

•Vyhodnocení soutěže, sportovní hry, předání diplomů a zakončení tábora