

### **Plán sportovního kurzu pro žáky 3.ročníků, Rumburk 22. 6. - 26. 6. 2015**

Sportovní kurz je povinnou součástí výuky tělesné výchovy ve 3. ročníku, je školní akcí a probíhá dle platného školního řádu, pokynů instruktorů, pedagogů a konkrétních pravidel a rozpisu kurzu. Neúčast na SK omlouvá pouze lékař.

**Doprava** – autobus, **odjezd na SK v 11,00 hodin od VOŠ a SPŠ, středisko Čs. armády 10**, cena kurzu 1 900Kč(doprava, ubytování, plná penze, sportovní náčiní a sportoviště). Doprava na SK je zajištěna autobusem, žák se sám nesmí dopravit na SK motorovým prostředkem.

**Vedoucí kurzu** – Mgr. Jana Roudnická

**Instruktoři** – Petra Čapková Dis., p. Petr Kryl, Mgr. Jiří Pech, Bc. Tomáš Eibl, Mgr. Jana Roudnická, Ing. Pavel Ulip, Mgr. František Hradecký, RNDr. Jindra Vlčková, Mgr. Hana Pánková, Mgr. Alena Veselá

**Třídy** – 3Z, E3B, E3A, 3A, 3B, E3B, S3, L3, 3T,

**Ubytování** - v chatkách

**Stravování** – plná penze, v areálu je pizzerie

**Plán činnosti** [Zahájení kurzu v pondělí 22. 6. 2015 v 11.00 hodin před VOŠ a SPŠ středisko Čs. armády 10.](#)

**Po** – 22. 6. 2015 odjezd z Děčína autobusem do Rumburku, ubytování, základní informace o organizaci a režimu kurzu ,proškolení o bezpečnosti důrazné upozornění na bezpečnost a disciplínu při sportovních aktivitách, v ostatních činnostech dle rozpisu kurzu, výlet

**Ut** – 23. 6. 2015 sportovní aktivity dle rozpisu SK, herní turnaje, příprava kulturního programu, nástup

**St** – 24. 6. 2015 sportovní aktivity dle rozpisu SK, herní turnaje, příprava kulturního programu, nástup

**Čt** – 25. 6. 2015 sportovní aktivity dle rozpisu SK, herní turnaje, kulturní program jednotlivých skupin, příprava na odjezd, nástup

**Pa** – 26.6. 2015 dobalení, vyhodnocení kurzu, **v 10,00 hodin odjezd do Děčína k VOŠ a SPŠ, středisko Čs.armády 10, ukončení kurzu**

**Nutné osobní vybavení** – vhodné oblečení a obutí pro všechny sportovní aktivity venku, v hale, a pro všechny typy počasí, osobní lékárnička, osobní doklady, kapesné, věci osobní hygieny, povinnost informovat a svém zdravotním stavu a užívání léků, platné pojištění, sluneční brýle, repelentní přípravky, psací potřeby.

#### **Režim dne, rozpis SK na druhé straně**

07,00 – 09,00 budíček – běh, hygiena, snídaně

09,00 – 11,30 povinné sportovní činnosti dle rozpisu SK

12,00 – 14,30 oběd, odpočinkové volno

14,30 – 17,00 povinné sportovní činnosti dle rozpisu SK

17,30 - 19,00 večeře, odpočinkové volno

19,00 - 20,00 volitelné turnaje

20,00 – 21,00 příprava kulturní program pro kulturní večer 25.6.2015

21,00 – 21,30 nástup na travnatém hřišti

21,30 – 22,00 příprava na večerku

22,00 – 07,00 noční klid

Prohlášení Ve dnech 22. 6. – 26. 6. 2015 se zúčastním pohybového sportovního kurzu v Rumburku. Sportovní kurz je akcí školy a probíhá dle platného školního řádu, pokynů pedagogů a rozpisu sportovního kurzu.

1. Jelikož se jedná o školní akci je přísně zakázáno kouření a požívání jakýchkoliv alkoholických nápojů a omamných látek. Porušením těchto zákazů žák okamžitě ukončí kurz odjezdem domů.
2. Žáci dbají pokynů pedagogů, není dovoleno vzdalovat se bez dovolení pedagogů, jsou zakázány jakékoliv činnosti a manipulace, které ohrožují majetek, zdraví žáků a pedagogů.
3. Je přísně zakázáno koupání a činnosti v bazénu bez dohledu pedagoga.
4. Je přísně zakázáno provozovat sportovní aktivity a používat sportoviště bez dohledu pedagoga.
5. Všechny zdravotní problémy je nutno ihned nahlásit pedagogům, osobní lékárnička.
6. Mám zodpovědnost za své osobní věci a jsem poučen o bezpečnosti a ochraně zdraví na sportovním kurzu, jsem poučen zákonem o silničním provozu 361/2000 Sb. Nedoporučuje se brát s sebou větší obnos peněz a jiné cennosti, je nutné bedlivě opatrovat své dokumenty.
7. Jsem informován o rozpisu a pravidlech sportovního kurzu
8. Jsem si vědom/a, že za porušení pokynů a režimu sportovního kurzu, které může poškodit zdraví druhých, mé, nebo poškodit zájmy školy budu potrestán dle platného školního řádu.

v Děčíně dne.....

Třída, jméno, příjmení: