

DEN DĚTÍ V POHYBU NA TUL

sobota **1. června 2013 od 10 do 15 hodin**
sportoviště a učebny TUL v Liberci-Harcově

Komu je akce určena?

Zaměstnancům s dětmi, vnoučaty a jejich kamarády ve věku od 6 do 15 let.

Co se bude dít?

Děti, rodiče a prarodiče si budou moci společně provětrat tělo i hlavu prostřednictvím her a soutěží ve sportovním areálu na Harcově. Pro pohybové aktivity budou sloužit tělocvičny TUL pod vysokoškolskými kolejemi a fotbalový stadion s lanovým centrem. V prostoru před tělocvičnami bude zároveň centrum akce. Technické disciplíny se budou odehrávat v tamních učebnách.

Registrace nutná

Vzhledem k omezené kapacitě areálu a zajištění obědů pro účastníky je nutná registrace dětí i jejich doprovodu. Ta je možná do úterý 28. května online.

Program

Program bude upřesněn podle počtu přihlášených účastníků a aktuálního stavu počasí. Pro děti i doprovod bude účast na akci **ZDARMA** včetně drobného občerstvení a obědu v menze Harcov.

Rámcový harmonogram dětského dne:

10.00	Zahájení dětského dne
10.00 - 13.00	Průběžná prezentace ve vstupním prostoru tělocvičen TUL
10.00 - 15.00	Realizace jednotlivých stanovišť (tělocvičny, stadion, blok „C“)
11.30 - 13.30	Výdej obědů v menze TUL na Harcově
15.00	Ukončení dětského dne

Plánované sportovní a technické aktivity:

Sportovní a pohybové činnosti:

- Vysoké a nízké lanové dráhy (předrezervace)
- Dráhový minigolf
- Horolezecká stěna
- Lukostřelba
- Koloběžky
- Trampolíny
- Vzduchovky
- Stolní tenis, popř. minitenis
- Posilovna - aerobní sál
- Netradiční hry - kin-ball, frisbee, tchoukball, korfbal
- Sportovní hry - florbal, fotbal, basketbal - dovednostní soutěže

Aktivity s lektorem (k vyzkoušení v krátkých méně náročných lekcích, 20 - 25 min):

- Spinning - jízda na stacionárních kolech s hudbou (předrezervace)
- Jumping - skákání s hudbou na trampolínkách (předrezervace)
- BOSU - balanční cvičení (předrezervace)

Technické dovednosti:

- Elektrotechnické hry - pájení drobného výrobku (předrezervace)
- Technické dovednosti - vyřezávání lupénkovou pilkou (předrezervace)
- Textilní hrátky - savování a batikování bavlněných triček
- Balónková show - tvarování modelovacích balónek
- Společenské hry a doprovodné aktivity

Akci organizačně zajišťuje katedra tělesné výchovy FP TUL, sdružení Týdny pohybu hrou a tým projektu Otevřená univerzita. Informace a registrace: www.otevrenauniverzita.cz/akce/detsky-den/

PRO
REGISTRACI
KLIKNĚTE
ZDE