

DEN DĚTÍ V POHYBU NA TUL

sobota **31. května 2014 od 13 do 16 hodin**
sportoviště a učebny KTV 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. Tvořivé dílničky se budou konat v tamních učebnách.

Předrezervace

Vzhledem k omezené kapacitě areálu je na některé aktivity nutná předrezervace dětí i jejich doprovodu na konkrétní čas online přes www.otevrenauniverzita.cz/akce/detsky-den-2014/.

Program

Program bude upřesněn podle počtu přihlášených účastníků a aktuálního stavu počasí. Pro děti i doprovod bude účast na akci **ZDARMA**.

Rámcový harmonogram dětského dne:

13.00	Zahájení dětského dne
13.00 – 15.00	Průběžná prezentace ve vstupním prostoru tělocvičen TUL
13.00 – 16.00	Provoz jednotlivých stanovišť (tělocvičny, stadion, blok „C“)
16.00	Ukončení dětského dne

Plánované sportovní a technické aktivity:

Sportovní a pohybové činnosti:

- Vysoké a nízké lanové dráhy (možnost předrezervací)
- Dráhový minigolf
- Horolezecká stěna
- Koloběžky
- Trampolíny
- 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):

- Jumping – skákání s hudbou na trampolínkách (nutná předrezervace [online](http://www.otevrenauniverzita.cz/akce/detsky-den-2014/))
- BOSU – balanční cvičení (nutná předrezervace [online](http://www.otevrenauniverzita.cz/akce/detsky-den-2014/))

Kromě sportu budou součástí programu také **TVOŘIVÉ DÍLNIČKY!** Technické a dovednostní aktivity pro děti – výroba ptačích budek, skládaček z papíru, potisk triček ad.

Akci organizačně zajišťuje katedra tělesné výchovy FP TUL, sdružení Týdny pohybu hrou a tým projektu Otevřená univerzita.

Informace a možnost předrezervací:

www.otevrenauniverzita.cz/akce/detsky-den-2014/

**PŘEDREZERVACE
ONLINE**

