**Sportujme s VŠPJ aneb Proč bychom se nepotili 17. 5. 2016**

**Časový rozpis:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **čas** | **místo** | **aktivita** | **Pozn.** |
| **12:30** | **Masarykovo náměstí** | **Slavnostní zahájení** |  |
| **10:00 – 12:20** | **Masarykovo náměstí** | **Fotbálek v jiném hávu****(předprogram)** | **Turnaje týmů SŠ (2–5 osob)** |
| **13:00 – 15:00** | **Masarykovo náměstí** | **Fotbálek v jiném hávu** | **Turnaje týmů (2–5 osob)** |
| **12:45 – 15:00** | **Masar. nám. (dále stanoviště dle rozpisu)** | **Proč bychom se neztratili** | **Závod hlídek (2–5 osob)** |
| **12:45 – 15:00** | **Výstup na věž Matky Boží, slaňování z hradeb u sochy G. Mahlera** | **Proč bychom se nepotili** |  |
| **10:00 – 12:00** | **Autobusové nádraží, dále ke gymnáziu, parkoviště u pomníku** | **Přijmi Foglarovu výzvu**  | **Jednorázová stanoviště – ukazují cestu k náměstí****(kůň, lana, hrazda + bradla, skok z místa)** |
| **15:30 – 17:00**  | **Areál staré nemocnice** | **Slunce v duši** | **Pétanque (senioři), koloběžky (děti), lanové centrum, štafety, frisbee, volejbal, badminton atd.** |
| **15:30 – 17:00** | **Workoutové hřiště cyklostezka**  | **Workout, Inline** | **Inline bruslařská vyjížďka, workoutová cvičení** |
| **15:30 – 16:30** | **Boulderingová stěna, Znojemská ul.** | **Nejste v tom sami (bouldering)** | **S sebou přezutí** |
| **15:30 – 16:30** | **GYM Centrum** | **Nejste v tom sami (lekce spinningu)** | **S sebou přezutí** |
| **15.30 – 16:30** | **Top Fit** | **Nejste v tom sami (lekce TRX)** | **S sebou přezutí** |
| **17:00 – 18:00** | **Bazén SMJ** | **Proč bychom se netopili** | **Plavecká štafeta** |

**Popis akcí:**

**PROČ BYCHOM SE NEPOTILI aneb ZDOLEJ SVŮJ EVEREST!**

**Čtvrt století poté – 17. 5. 1991 vystoupil horolezec Leopold Sulovský jako první Čech na Mount Everest.**

**Hradby (Everest) – vedle pomníku G. Mahlera** (případně brána Matky Boží – bude upřesněno).

**(12:45 – 15:00)**.

Cíl: nastoupat 8848 výškových metrů.

Účastníci: jednotlivci - určeno pro všechny zájemce.

Kdo vystoupá alespoň 100 m, může za odměnu slanit z hradeb (s jištěním pod dohledem instruktora).

**PROČ BYCHOM SE NETOPILI aneb 50 METRŮ PLAVECKÉ GRAMOTNOSTI**

Plavecká štafeta 79 x 50 metrů.

**Na počest 79. narozenin spisovatele Zdeňka Šmída (17. 5. 1937 – 9. 4. 2011).**

**Plavecký bazén SMJ, Rošického ul. (17:00 – 18:00).**

**Účastníci:** jednotlivci -studenti, partneři, veřejnost.

**SLUNCE V DUŠI aneb MALÉ VALE PESIMISMU INTERNETOVÉHO VĚKU**

**16. – 18. 5. – Evropské dny Slunce (Slunce je nejen vesmírným tělesem, ale také symbolem přírodní energie nutné k zdravému pohybu).**

*Pozdrav „Slunce v duši“ proslavil v 90. letech minulého století televizní moderátor počasí Ján Zákopčaník. Přes různé (komerční, esoterické či recesistické) výklady lze toto slovní spojení stále chápat jako obecný apel k pozitivnímu vyladění mysli.*

**Areál staré nemocnice (15:30 – 17:00)**

Aktivity:

* **Závod na koloběžkách**. **Účastníci:** děti pod dohledem rodičů
* **Turnaj v pétanque.** **Účastníci:** turnaj pro seniory (nejen pro zapsané v U3V)
* Hry a soutěže – frisbee, badminton, fotbálek, přehazovaná, překážková dráha, skok v pytli, švihadla, hod míčkem, lanové překážky, slack line atd.

**Účastníci:** rodiče s dětmi, veřejnost, studenti

**PŘIJMI FOGLAROVU VÝZVU, aneb NENÍ MALÝCH ROLÍ**

**Tři čtvrtě století bobříka mrštnosti. V roce 1941 vydal Jaroslav Foglar (spolu s Karlem Burešem) památný *Zápisník třinácti bobříků*. Bobřík mrštnosti měl (jak známo) barvu slunce a pořadové číslo jedna. Připomeňme si společně lov bobříků jako Foglarův unikátní pedagogický počin, který nám může závidět celý svět.**

**Od autobusového nádraží kolem školy až ke gymnáziu, případně dále cestou k náměstí (10:00 – 12:00)**

Jednoduché překážky – překonej koně (varianty – přelez, podlez, obejdi) přejdi lano mezi stromy, trasa na chodníku – minové pole na dlaždicích, skok z místa, skoč si panáka, shyby, kliky….

Účastníci: jednotlivci - určeno pro všechny zájemce.

**FOTBÁLEK V JINÉM HÁVU aneb STALA SE UŽ JIHLAVA V ROCE 2016 SKUTEČNĚ MĚSTEM FOTBALU?**

**Jihlava je odedávna baštou ledního hokeje. V roce 2005 však Jihlava okusila poprvé také nejvyšší domácí fotbalovou soutěž a od roku 2012 se v ní stále drží. Kromě elitního fotbalu se ovšem Jihlava může pochlubit také úspěšnou městskou ligou v malé kopané. Ta byla založena v roce 1987. V současnosti Malá kopaná Jihlava zastřešuje 8 ligových soutěží, dále Veteránskou a Juniorskou ligu. To představuje úctyhodné množství aktivně se pohybujících jedinců. „Fotbálek“ je pro Jihlavu významným fenoménem, pojďme si jej ukázat v poněkud jiné (odlehčené) podobě.** Divácky atraktivní aktivita na náměstí.

**Masarykovo náměstí (10:00 – 12:00).**

* Turnajová aktivita pro 4–6 členné týmy.
* **Lidský stolní fotbal, bumber ball – fotbálek (případně jedna z aktivit)**

Účastníci – zástupci VŠPJ, středních škol, zástupců magistrátu, sponzorů a partnerů VŠPJ.

**Masarykovo náměstí (12:30 – 15:00).**

* Turnajová aktivita pro 4–6 členné týmy.
* **Lidský stolní fotbal, bumber ball – fotbálek (případně jedna z aktivit)**

– zástupci VŠPJ, středních škol, zástupců magistrátu, veřejnost.

Pro lepší představu najdete pod uvedenými odkazy obrázky aktivit:

* + <http://www.mojezabavneatrakce.cz/sportovni-atrakce/lidsky-stolni-fotbal>,
	+ <http://www.mojezabavneatrakce.cz/sportovni-atrakce/bumper-ball-fotbalek>.

**PROČ BYCHOM SE NEZTRATILI? aneb ZA TAJEMSTVÍM VŠPJ**

**V roce 2002 vyšla další zajímavá kniha Zdeňka Šmída *Za písní Severu aneb Proč bychom se neztratili*. My se (vedeni jeho inspirací) vydáme do všech světových stran a katedry VŠPJ nám při tom budou kompetentními průvodci.**

**Start a cíl – Masarykovo náměstí (12:45 – 15:00)**.

**Šifrovací závod 2–4členných hlídek** (okruh náměstí – VŠPJ – náměstí)

Účastníci: zástupci středních škol, magistrátu, studenti VŠPJ, veřejnost

**NEJSTE V TOM SAMI aneb PROČ BYCHOM SE DÁLE NEPOTILI**

**Aktivní pohyb má mnoho různých podob. Někdy stačí jenom drobné pošťouchnutí a potom již jen překonat strach z neznámého. Nabízíme veřejnosti možnost okusit různé formy cvičení zdarma pod vedením našich instruktorů.**

**Aktivity (15:30 – 16:30):**

**Bouldering** (bezpečné lezení na stěně) Znojemská ulice

**Inline** (školička Freestyle a bezpečného brždění) Cyklostezka u „Klíčů“ (pomník 17. listopadu) ve sportovně relaxačním areálu Český mlýn

**Workoutová „rozcvička“** (cvičení s váhou vlastního těla a pod širým nebem). Hřiště ve sportovně relaxačním areálu Český mlýn.

Účastníci: jednotlivci - určeno pro všechny zájemce.

**1 hodina pro veřejnost zdarma - další aktivity partnerů KS:**

**Topfit – lekce TRX s instruktorem** (15:30 – 16:30) rezervace na tel. 720 187 848.

**GYM centrum – lekce spinningu s instruktorem** (15:30 – 16:30) rezervace na tel. 776 885 844.

Účastníci: jednotlivci - určeno pro všechny zájemce.