

**SPORTOVNÍ AKCE Univerzity Karlovy, Fakulty tělesné výchovy a sportu,
která je součástí projektu [HŘEJE MĚ POHYB](#)**

KDE: areál UK FTVS; José Martího 269/31, Praha 6 Veleslavín

KDY: 27. 9. 2022 od 13,00

V souvislosti s nabídkou zápisu sportovně orientovaných předmětů pro studenty Univerzity Karlovy se speciálními potřebami, pořádá UK FTVS sportovní akci, na které si budete moci některé pohybové a sportovní aktivity vyzkoušet a také získat potřebné informace o nabízených předmětech a možnostech Vaší účasti ve výuce. S nabízenými předměty se podrobně seznámíte v příloze „Sportovně orientované předměty pro studenty se speciálními potřebami“, která je součástí průvodního e-mailu.

V den akce je nutné se zaregistrovat u informačního stánku, kde obdržíte detailní informace a drobné překvapení.

PROGRAM

Od 13:00	Běžecská štafeta
13:00 – 14:00	Cvičení s overballem
13:15 – 13:45	Plavecká lekce v plavecké laboratoři FLUM
a dále v časech zahájení od 14:45; 15:15; 16:15	
14:00 – 16:00	Trail O a lanové centrum
14:00 – 15:00	Chci se umět bránit



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Plavecká lekce v plavecké laboratoři FLUM

Informace o akci: Nabízíme možnost vyzkoušet si plaveckou lekci pod vedením instruktora plavání v plavecké laboratoři FLUM na FTVS UK. Plavecký flum je zařízení, které vytváří podmínky pro nepřerušovaný pohyb proti proudu vody. Tento bazén pracuje na principu plaveckého trenážeru.



Obsah lekce: Ukázková lekce bude zaměřena na nácvik plaveckých dovedností (plavecké dýchání, splývání, základy záběrových pohybů). Dle plavecké úrovně zájemců pak i na nácvik plaveckého způsobu kraul.

Pro koho je lekce určena: Pro studenty UK se zrakovým a sluchovým postižením, s tělesným postižením (jednostranné amputace dolní/ horní končetiny), se zdravotním oslabením, osoby s poruchami autistického spektra (vysoce funkční), s psychickým postižením.

Organizace plavecké lekce:

Plavecké lekce budou začínat v těchto časech – 13:15, 14:15, 15:15, 16:15.

Délka lekce – 30 minut (ve vodě).

Počet možných účastníků ve flumu (ve vodě) – 1 v každé lekci.

Počet možných účastníků na suchu (pasivní účast): 4 – 5 v každé lekci.

Potřebné vybavení:

Účastníci ve vodě: plavky (muži ne plavky kratšasového typu), brýle a plavecká čepice dle uvážení zájemců, ručník, hygienické potřeby, pantofle (dle uvážení).

Účastníci na suchu: pantofle na přezutí, sportovní oděv – kratšasy (legíny apod.), tričko.

Kontakt pro zaslání přihlášek a případné bližší informace: vzhledem k omezeným prostorovým možnostem je nutné se předem přihlásit u PhDr. Kristýny Hubené, Ph.D. na email: hubena@ftvs.cuni.cz

Běžecká štafeta

Informace o akci: V rámci akce HŘEJE MĚ POHYB je možné se zapojit do štafetového běhu Kyjev – Brusel.

Pro koho je aktivita určena: Pro všechny studenty UK se speciálními potřebami, pro jízdu na vozíku bude připravena samostatná dráha a bude možné si vyzkoušet jízdu na handbike a Petra bike.

Čas a místo: 13:00 – 17:00; Atletický ovál

Bližší informace: Mgr. Jan Feher (feher@ftvs.cuni.cz) a/nebo v registračním stánku akce

Cvičení s overballem

Informace o akci: Cvičební lekce zdravotního a vyrovnávacího cvičení s využitím overballu a dalších pomůcek. Součástí budou hry na podporu klenby nožní, dechová a relaxační cvičení.

Pro koho je lekce určena: pro všechny studenty UK se speciálními potřebami

Čas a místo: 13:00 – 14:00; tělocvična ZTV blok B – sraz u registrace

Bližší informace: Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D. (panovakova@ftvs.cuni.cz)

Trail O a lanové centrum

Informace o akci: Vyzkoušíte si orientační běh Trail O – účastník obdrží mapu s vyznačenou závodní tratí (mapa areálu FTVS), každé kontrole zakreslené v mapě kolečkem odpovídá v terénu shluk až šesti lampionů a závodník musí rozpoznat, který z lampionů odpovídá popisu kontroly a poloze středu kolečka.

Trať bude vytyčena po areálu fakulty - potřebné vybavení bude zajištěno. Start závodu bude v areálu lanového centra.

Dále nabízíme možnost si vyzkoušet překážky v lanovém centru a slackline.

Pro koho je lekce určena: pro všechny studenty UK se speciálními potřebami

Čas a místo: od 14:00 v lanovém centru areálu FTVS;

Bližší informace: Mgr. Tomáš Brtník (tbrtnik@ftvs.cuni.cz); potřebné vybavení bude zajištěno.

Chci se umět bránit

Informace o akci: V lekci sebeobrany se dozvíte jak identifikovat útok, vyhnout se mu, či v případě nutnosti se efektivně bránit. Naučíte se základní postupy jak reagovat v krizových situacích, jak se ohradit a zastavit agresora.

Pro koho je lekce určena: pro všechny studenty UK se speciálními potřebami

Čas a místo: od 14:00 tělocvična blok F, sraz u registrace

Bližší informace: Mgr. Veronika Holá (hola@ftvs.cuni.cz)