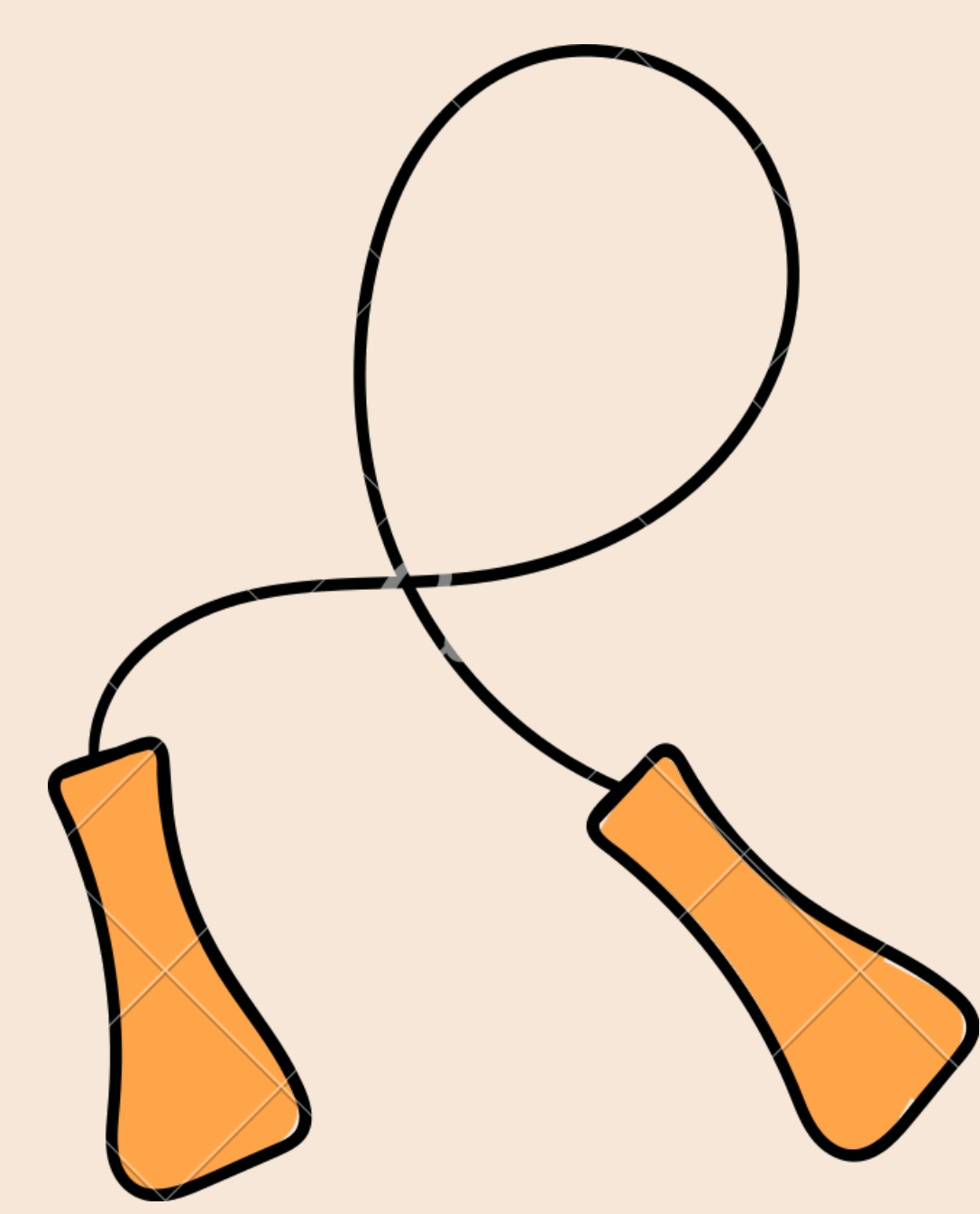
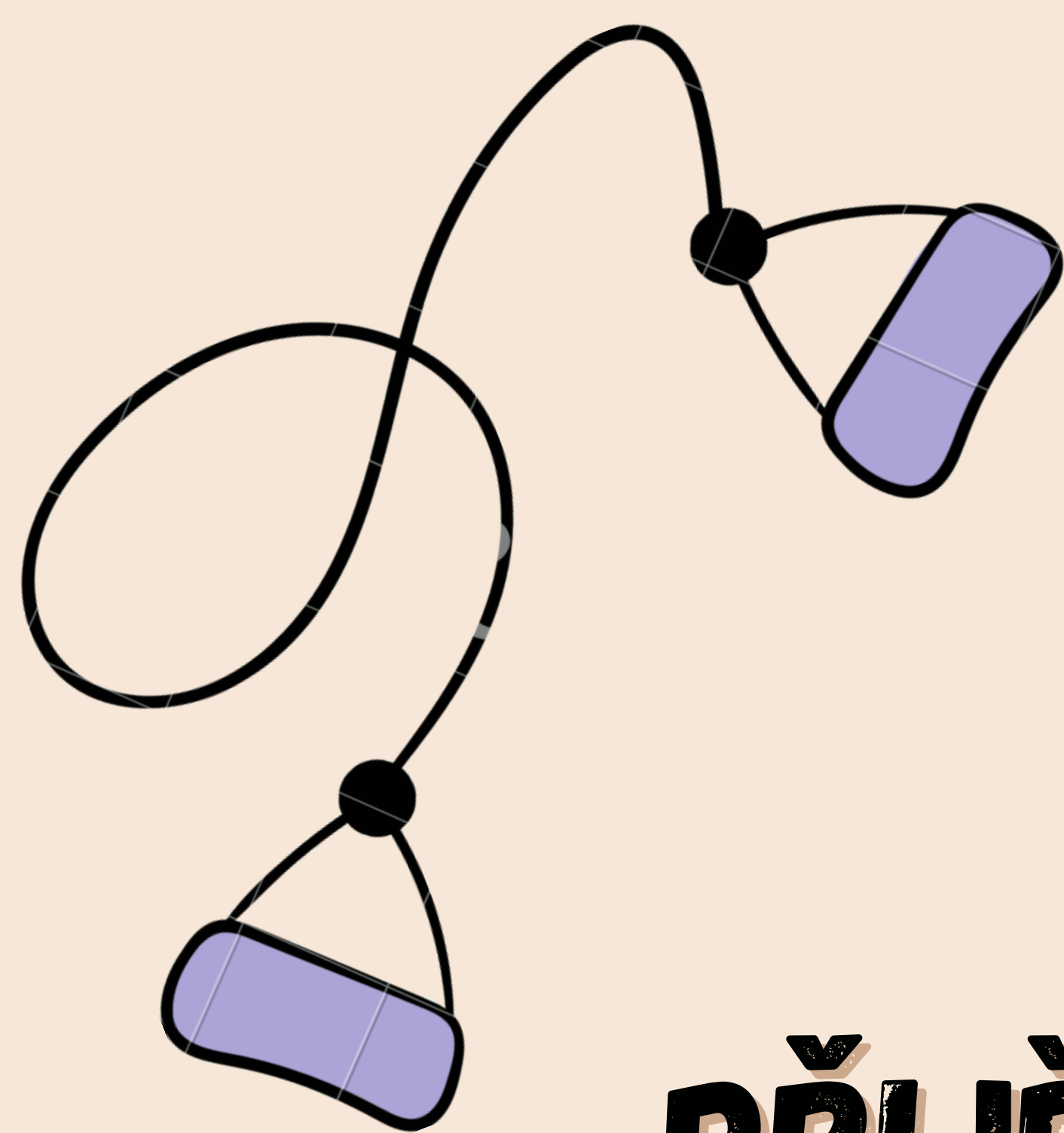


# SPORTUJEME SPOLU



**ZŠ A MŠ LIBČANY VÁS SRDEČNĚ ZVE NA  
1. ROČNÍK ŠKOLNÍHO SPORTOVNÍHO DNE PRO  
DĚTI A RODIČE**



**Sobota 7. 10.**



**9:00 - 12:00**

**PŘIJĎTE SPOLEČNĚ S NÁMI STRÁVIT SOBOTNÍ  
DOPOLEDNE SPORTEM A POMĚŘIT SVÉ SÍLY SE  
SVÝMI DĚTMI / RODIČI / ČI KLIDNĚ JEN SAMI.**

**CELKEM PRO VÁS BUDE PŘIPRAVENO 15 STANOVIŠŤ, KTERÁ  
BUDOU V UVEDENÉM ČASE K DISPOZICI.**

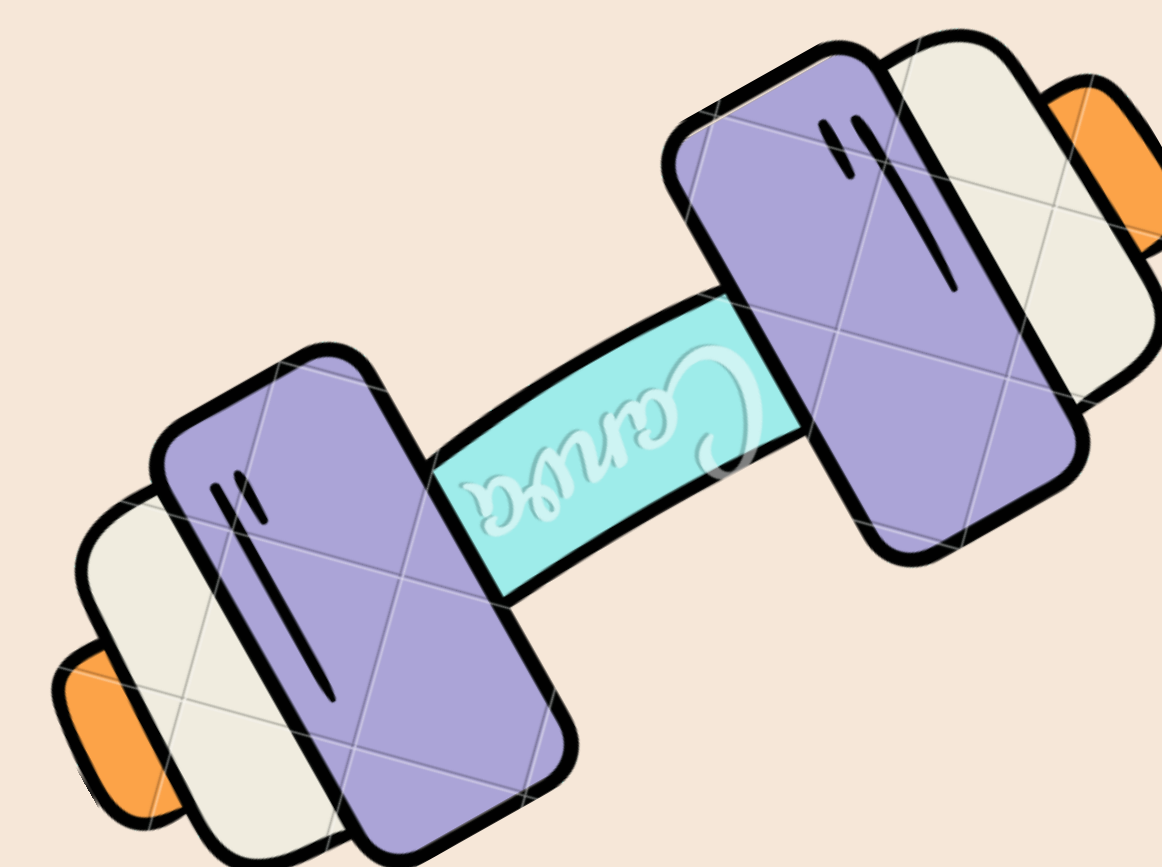
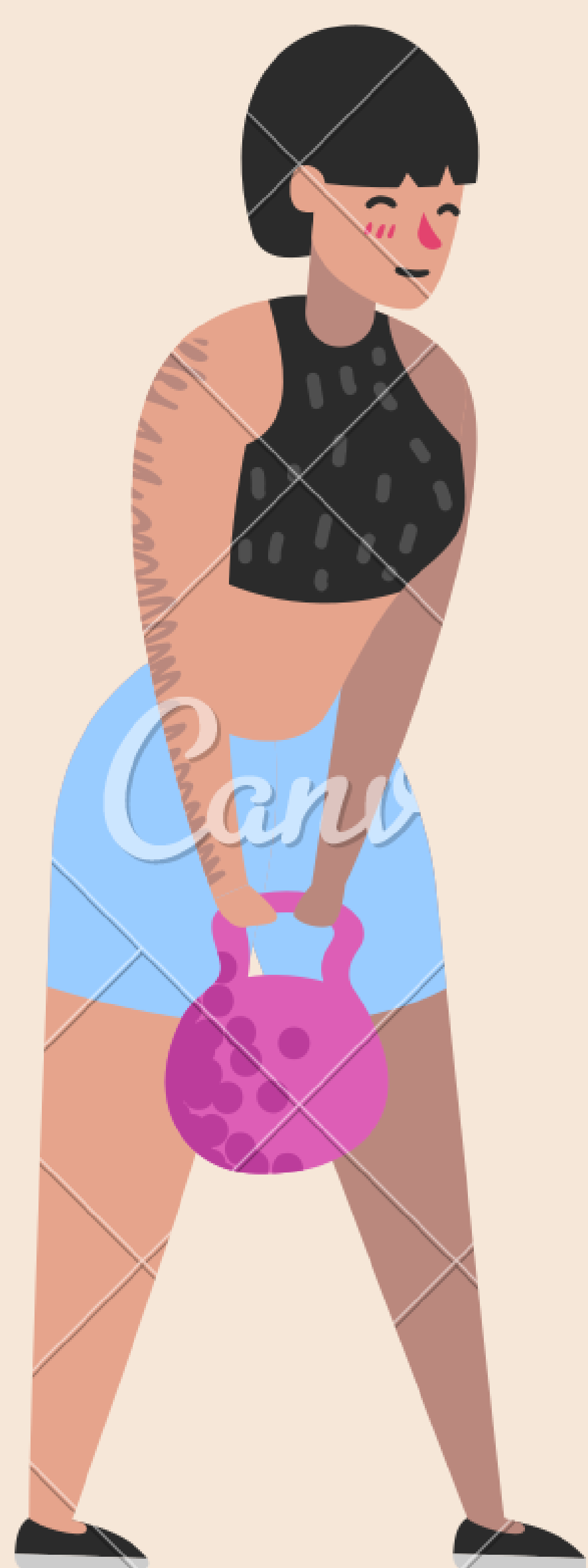
**KOLIK A V JAKÉM POŘADÍ SI JICH VYBERETE A SPLNÍTE, JE  
POUZE NA VÁS.**

**AKCE BUDE PROBÍHAT NA 2 MÍSTECH:**

**1. NA ŠKOLNÍM HŘIŠTI A V TĚLOCVIČNĚ**

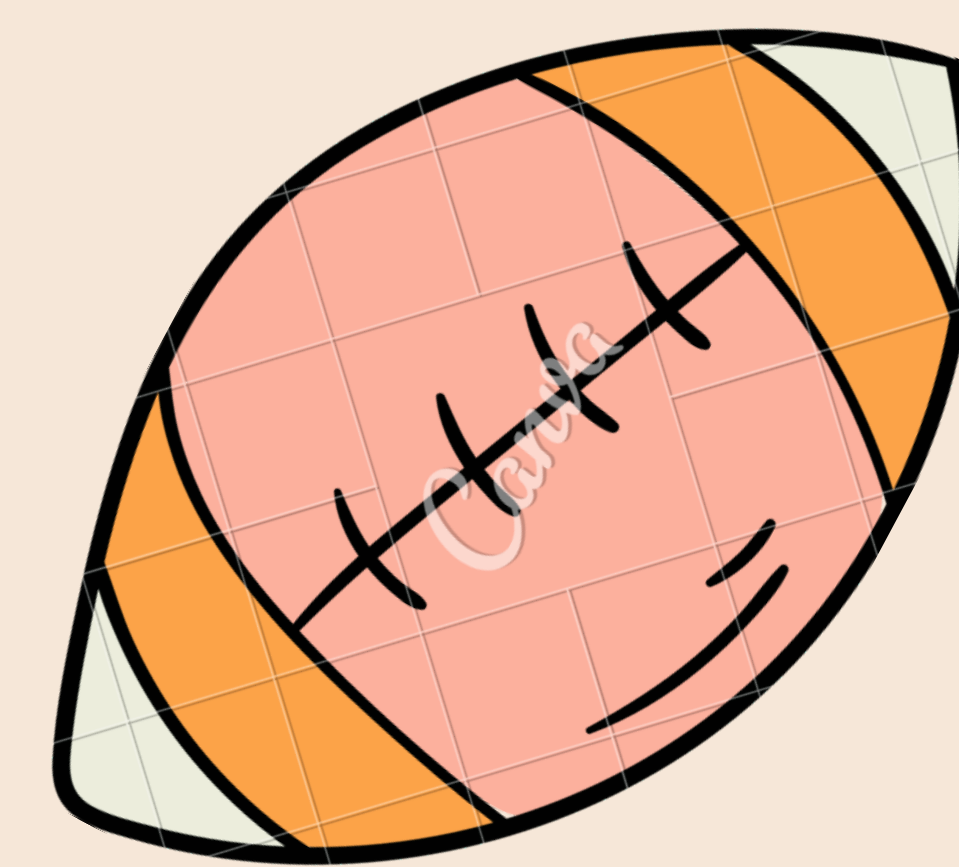
**2. NA FOTBALOVÉM HŘIŠTI**

**BĚHEM AKCE BUDE MOŽNOST ZAKOUPIT SI MENŠÍ OBČERSTVENÍ.**



## AREÁL ŠKOLY:

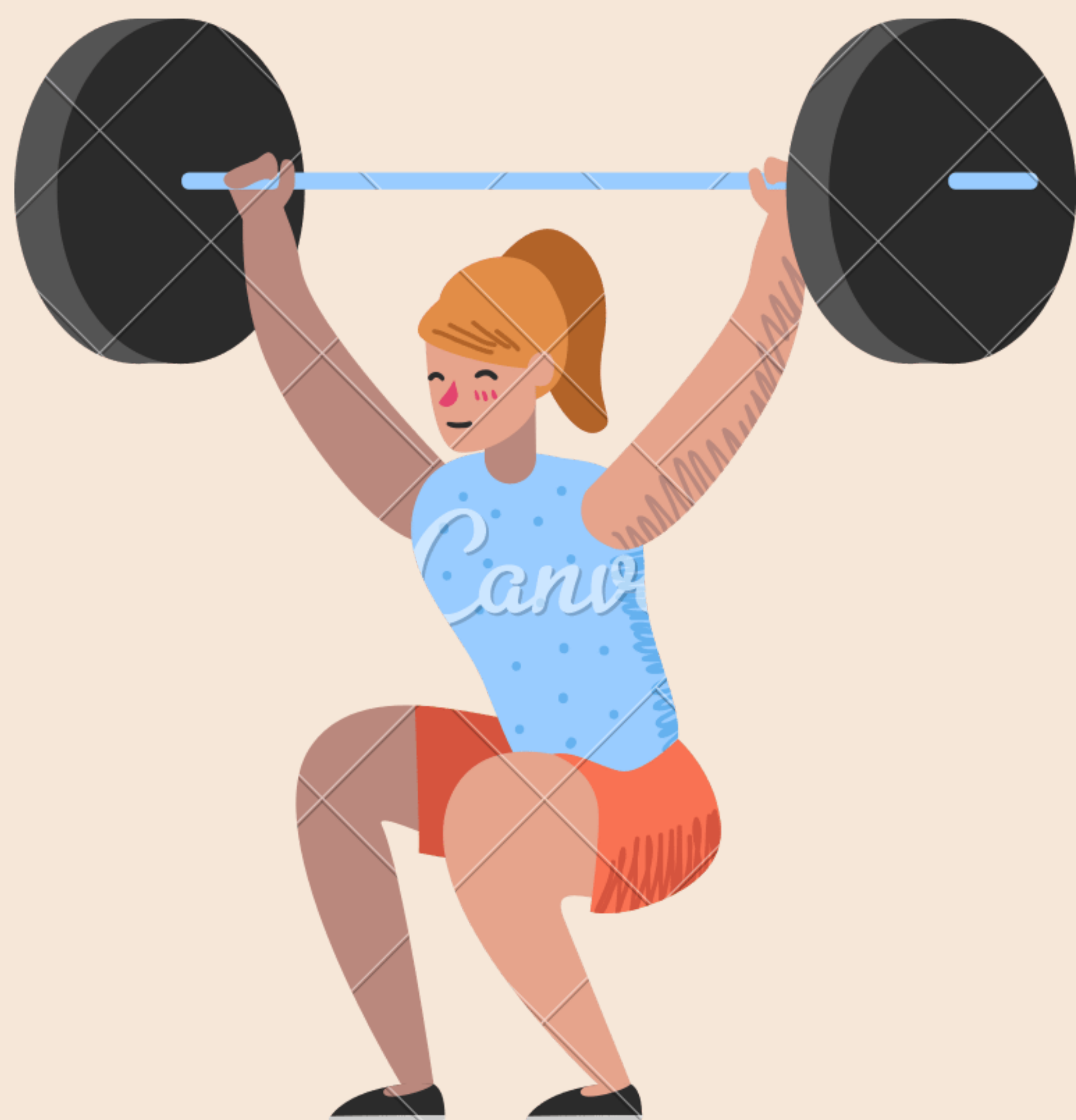
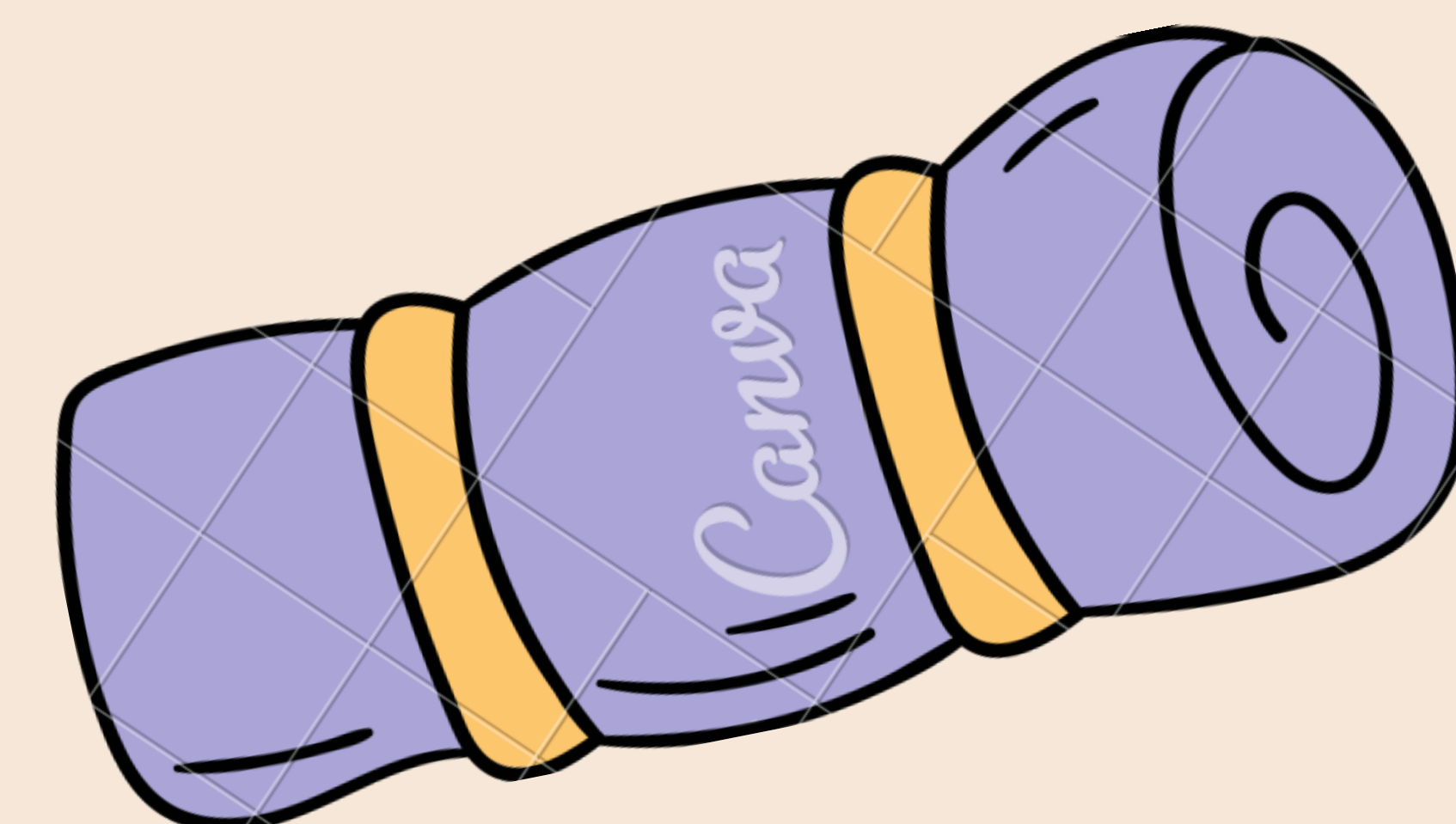
1. SKOK DALEKÝ
2. OPIČÍ DRÁHA
3. VOLEJBALOVÁ ŠKOLIČKA – MINITRÉNINK
4. TĚLOCVIČNA – TABATA – V 9:00, V 10:00, V 11:00
5. TĚLOCVIČNA – AEROBIC – V 9:30, V 10:30, V 11:30
6. SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO



**DO TĚLOCVIČNY VSTUP POUZE V SÁLOVÉ OBUVI / NA BOSO (PONOŽKY)**

## AREÁL FOTBALOVÉHO HŘIŠTĚ:

1. SPRINT NA 60 METRŮ
2. HOD MEDICINBALEM PŘES HLAVU
3. VRH KOULÍ / HOD GRANÁTEM
4. BĚH NA 1 KM / ČLUNKOVÝ BĚH NA ČAS
5. KLIKY
6. SEDY LEHY
7. SKOK VYSOKÝ
8. TROJSKOK SNOŽMO Z MÍSTA
9. KOTOULY / VÁLENÍ SUDŮ



**V PŘÍPADĚ NEPŘÍZNĚ POČASÍ SE AKCE Z TECHNICKÝCH DŮVODŮ NEUSKUTEČNÍ.**