



**KARTU
JUDĖTI
SMAGIAU**

FIZINIO AKTYVUMO FESTIVALIS

„KARTU JUDĖTI SMAGIAU“

Organizatorius: Lietuvos karate federacija ir sporto klubas „Baltasis tigras“

Data: 2025 m. gruodžio 7 d.

Vieta: Vilniau g. 297, Šiauliai (Šiaulių sporto gimnazijos salė)

Festivalio tikslas

Skatinti fizinį aktyvumą, šeimos narių ir bendruomenės tarpusavio bendrystę per smagias judėjimo, karatė ir sportines veiklas. Festivalis siekia įkvėpti vaikus, tėvus ir draugus judėti kartu, stiprinti kūną, charakterį bei tarpusavio ryšį, puoselėjant sveikos gyvensenos ir aktyvaus laisvalaikio vertybes.

Festivalio uždaviniai

1. Skatinti fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną – įtraukti įvairaus amžiaus dalyvius į karatė, estafėčių, judėjimo ir komandinio sporto veiklas, ugdant judėjimo įpročius bei džiaugsmą būti fiziškai aktyviems.
2. Stiprinti šeimos ir bendruomenės ryšius – sudaryti sąlygas vaikams, tėvams ir draugams kartu dalyvauti veiklose, mokytis bendradarbiauti, palaikyti vieni kitus ir patirti bendro judėjimo džiaugsmą.
3. Puoselėti karatė vertybes kasdieniame gyvenime – skleisti pagarbos, savitvartos, atkaklumo ir draugiškumo principus per žaidybines ir sportines veiklas.

Festivalio veiklos

- Bendra festivalio atidarymo mankšta ir karatė parodymai.
- Judėjimo estafetės, žaidimai ir šeimų rungtys.
- Edukacinės mini treniruotės vaikams ir tėvams.
- Komandiniai užsiėmimai, skatinantys bendradarbiavimą.
- Festivalio uždarymas, apdovanojimai ir bendra nuotrauka.

Laukiami rezultatai

- Sustiprėję bendruomeniniai ryšiai tarp klubo narių ir jų šeimų.
- Didesnis dalyvių fizinio aktyvumo ir motyvacijos lygis.
- Išaugęs susidomėjimas karatė ir aktyvaus gyvenimo būdu.

Trukmė

Vienos dienos renginys (apie 2–4 val.).