

Název školy:

Třída:

Počet žáků:

Hrací karta

Datum	Pondělí 16.9.	Úterý 17.9.	Středa 18.9.	Čtvrtek 19.9.	Pátek 20.9.
Aktivita					
Datum	Pondělí 23.9.	Úterý 24.9.	Středa 25.9.	Čtvrtek 26.9.	Pátek 27.9.
Aktivita					

ROZHÝBEJ TO
ve škole



Seznam aktivit

1. Společná ranní rozcvička (min. 5 minut)
 2. Vyběhnout po schodech do nejvyššího patra školy
 3. Před začátkem každé hodiny udělat 5 dřepů/angličáků
 4. Chůze po rovné čáře s knihou na hlavě
 5. Trávit všechny přestávky venku
 6. Zahrát si kolektivní hru v hodině tělocviku
 7. Oběhnout alespoň 3x školní hřiště nebo běžeckou dráhu
 8. Skákat přes švihadlo min. 30 vteřin
 9. Nakreslit si a zahrát "skákacího panáka"
 10. Podniknout zajímavou procházku městem nebo přírodou během jakékoliv vyučovací hodiny
 11. Vydržet v planku min. 30 vteřin
 12. Zahrát si školku s míčem (min. 3 cviky s odrazem o zem nebo zeď + 1 s otočením)
 13. Před první hodinou udělat 20 dřepů
 14. Skákat po jedné noze přes celou třídu
 15. Vydržte v "holubičce" min. 30 vteřin
 16. Stoj na jedné noze (30 vteřin na každé)
 17. Vytáhni se "až do oblak" a vydrž min. 15 vteřin
 18. Zacvičit si skákacího panáka min. 30 vteřin
- *můžete si vymyslet i vlastní aktivitu/ty

ROZHÝBEJ TO
ve škole



The logo for "Aktivní Česko" consists of three stylized, overlapping diagonal bars in red and blue, followed by the text "Aktivní ČESKO" in a bold, dark blue sans-serif font.