

## Pohybová výzva v rámci Aktivního září

### Název

Rozhýbej to ve škole

### Trvání

16. 9. - 27. 9. 2024

Pohyb patří k životu. A pravidelný pohyb udržuje naše tělo v dobré kondici. Když se hýbeme, tak zvyšujeme energetický výdej a tím si udržujeme přiměřenou hmotnost těla, cítíme se v psychické pohodě, lépe spíme a i naše nálada se díky pohybu zlepšuje.

Je důležité si najít aktivitu, která nás baví a naplňuje. Je jedno jestli se jedná o jízdu na kole, plavání nebo fotbal.

Protože ve škole trávíme spoustu času, tak ho pojďme využít k pohybu. Zkuste v následujících 14 dnech rozhýbat sebe, třídu i školu.

### Cíl výzvy

Cílem je dostat více pohybu do škol a udělat vyučování aktivnější. Během 14 dnů si vyberte se svou třídou z našeho seznamu aktivit minimálně 10 z nich a splňte každý den aspoň jednu. Aktivity si zaznamenejte do hrací karty, kterou nám pak pošlete.

### Náplň výzvy

Zapojená třída obdrží hrací kartu, do které bude zaznamenávat každodenní splněné aktivity. Na výběr je více aktivit a Vaším úkolem je vybrat si jich minimálně 10 a každý den splnit alespoň jednu z nich. Aktivity můžete plnit ve škole v rámci výuky, přestávek nebo i po konci vyučování. Jakmile aktivitu splníte můžete si její číslo poznačit do hrací karty do příslušného dne. Snažte se jich během 14 dnů splnit co nejvíce. Budeme rádi, když nám pošlete fotky/video z Vašich aktivit a plnění výzvy.

### System hodnocení

- Doplnujte si splněné aktivity do hrací karty (stačí číslo aktivity podle seznamu).
- Vyberte si minimálně 10 aktivit ze seznamu a splňte alespoň jednu denně.
- Pošlete nám vyplněnou hrací kartu.
- Z došlých hracích karet náhodně vylosujeme 3 výherce z každé kategorie.

### Vyhlášení

Vyplněnou hrací kartu pošlete e-mailem do 30. 9. 2024 do 15.00 na emailovou adresu [kampane@szu.cz](mailto:kampane@szu.cz). Vyhlášení výsledků bude zveřejněno na Facebooku CPVZ 2. 10. 2024.

### Pro koho je výzva určena

- 1. stupeň ZŠ
- 2. stupeň ZŠ a víceletých gymnázií

## Vítězové

- 3 třídy z 1. stupně
- 3 třídy z 2. stupeň ZŠ a víceletých gymnázií

## Odměna

- vědomostní společenská hra a balíček drobných odměn pro celou třídu

## Seznam aktivit

1. Společná rozcvička během dne (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 také vymyslet jakoukoliv vlastní aktivitu a zapojit ji během vyučování