

**ZAPOJTE SVOU TŘÍDU
DO AKCE**

KDY?

15. 9. – 26. 9. 2025

**VAŠÍM ÚKOLEM JE
SE SVOU TŘÍDOU PLNIT
AKTIVITY Z NAŠÍ BINGO
KARTY. BĚHEM 14 DNÍ SE
SNAŽTE VYPLNIT CO
NEJVÍCE POLÍČEK
A SPOLEČNĚ ZÍSKAT JEDNO
POHYBOVÉ BINGO!**

**POHYB JE
RADOŠT**

**CÍLEM VÝZVY JE DOSTAT VÍCE
POHYBU DO ŠKOL A UDĚLAT
VYUČOVÁNÍ AKTIVNĚJŠÍM.**

BINGO

**POKUD SE VÁM PODAŘÍ SPLNIT ALESPON
JEDNO CELÉ BINGO, POŠLETE NÁM SVOU
HRACÍ KARTU DO 6. 10. 2025
NA E-MAILOVOU ADRESU:
KAMPANE@SZU.GOV.CZ.**



BINGO

POHYB JE RADOST

**DATUM SPLNĚNÍ
BINGA**

ADRESA ŠKOLY A TŘÍDA

Třída: _____ Počet žáků: _____

Jméno třídního učitele: _____

Adresa školy: _____

2

25

18

23

3

17

4

10

20

16

14

1

START

5

19

6

11

21

24

8

12

7

13

9

22

SEZNAM AKTIVIT

1. Dělejte dřepy v rytmu písničky nebo po dobu alespoň 1 minuty.
2. Skákejte přes celou třídu po jedné noze.
3. Sprintujte na místě po dobu 1 minuty.
4. Postavte se na jednu nohu a vydržte 30 sekund. Pak nohy vystřídejte.
5. Chodte bokem v podřepu přes celou třídu a zpět.
6. Protahujte pomalu celé tělo krouživými pohyby od hlavy až po kotníky a při tom vnímejte své tělo.
7. Skákejte s roznožením a tlesknutím nad hlavou. Vydržte minimálně 1 minutu.
8. Udělejte před začátkem každé hodiny 5 dřepů.

9. Skákejte snožmo přes celou třídu.
10. Posilujte břicho. Přidržte se rukama sedáku a 10× přitáhněte kolena k hrudi vsedě na židli.
11. Sedněte si vzpřímeně a střídavě zvedejte natažené nohy. Opakujte 10× na každou nohu.
12. Chodte jako medvěd přes uličku, tedy po čtyřech, zadek nahoru, ruce a nohy mírně pokrčené.
13. S nádechem zvedejte ruce nad hlavu, s výdechem se předkloňte a ruce spusťte dolů. Opakujte 10×.
14. Protahujte ruce a ramena křížem přes tělo, krátce vydržte. Opakujte 10× na každou stranu.

BINGO

POHYB JE RADOST

SEZNAM AKTIVIT

15. START! Pole zdarma, losujte znovu.

16. Zamrzněte v podřepu u stěny na 30 sekund.

17. Dotýkejte se střídavě lokte a protějšího kolena. Opakujte 20× na každou stranu.

18. Vytáhněte ruce až do oblak a vydržte 15 sekund. Poté se hýbejte jako ve větru – kývejte se do stran, opakujte 3×.

19. Pohybujte se na písničku a při zastavení hudby zkameňte.

20. Obejděte lavici 5×, pokaždé jiným způsobem (chůze, skákání, bokem, po jedné noze, jako medvěd, jako krab).

21. Meditujte vsedě. Zavřete oči, nadechnuťte se nosem a vydechnuťte ústy po dobu 5 minut.

22. Udělejte kraba. Chodte pozadu po zemi na rukou a nohou, vydržte alespoň 1 minutu.

23. Protahujte celé tělo na jednu pomalou písničku: sedněte si do „motýlka“ (chodidla k sobě, kolena do stran a pohybujte jimi jako křídly), udělejte „kočičí hřbet“, poté se schoulete do „balonku“ (dřep, obejměte kolena, vyhrbte záda) a pomalu se „nafukujte“ do stoje se zvednutýma rukama nad hlavou.

24. Vyběhněte po schodech do nejvyššího patra školy.

25. Udělejte holubičku. Vydržte 30 sekund na každou nohu.

BINGO

POHYB JE RADOST



SEZNAM AKTIVIT

1. Dělejte dřepy v rytmu písničky nebo po dobu alespoň 1 minuty.

2. Skákejte přes celou třídu po jedné noze.

3. Sprintujte na místě po dobu 1 minuty.

4. Postavte se na jednu nohu a vydržte 30 sekund. Pak nohy vystřídejte.

5. Chodte bokem v podřepu přes celou třídu a zpět.

6. Protahujte pomalu celé tělo krouživými pohyby od hlavy až po kotníky a při tom vnímejte své tělo.

7. Skákejte s roznožením a tlesknutím nad hlavou. Vydržte minimálně 1 minutu.

8. Udělejte před začátkem každé hodiny 5 dřepů.

9. Skákejte snožmo přes celou třídu.

10. Posilujte břicho. Přidržte se rukama sedáku a 10× přitáhněte kolena k hrudi vsedě na židli.

11. Sedněte si vzpřímeně a střídavě zvedejte natažené nohy. Opakujte 10× na každou nohu.

12. Chodte jako medvěd přes uličku, tedy po čtyřech, zadek nahoru, ruce a nohy mírně pokrčené.

13. S nádechem zvedejte ruce nad hlavu, s výdechem se předkloňte a ruce spusťte dolů. Opakujte 10×.

14. Protahujte ruce a ramena křížem přes tělo, krátce vydržte. Opakujte 10× na každou stranu.



SEZNAM AKTIVIT

15. START! Pole zdarma, losujte znovu.

16. Zamrzněte v podřepu u stěny na 30 sekund.

17. Dotýkejte se střídavě lokte a protějšího kolena. Opakujte 20× na každou stranu.

24. Vyběhněte po schodech do nejvyššího patra školy.

20. Obejděte lavici 5×, pokaždé jiným způsobem (chůze, skákání, bokem, po jedné noze, jako medvěd, jako krab).

21. Meditujte vsedě. Zavřete oči, nadechněte se nosem a vydechněte ústy po dobu 5 minut.

23. Protahujte celé tělo na jednu pomalou písničku: sedněte si do „motýlka“ (chodidla k sobě, kolena do stran a pohybujte jimi jako křídly), udělejte „kočičí hřbet“, poté se schoulete do „balonku“ (dřep, obejměte kolena, vyhrbte záda) a pomalu se „nafukujte“ do stoje se zvednutýma rukama nad hlavou.

18. Vytáhněte ruce až do oblak a vydržte 15 sekund. Poté se hýbejte jako ve větru – kývejte se do stran, opakujte 3×.

22. Udělejte kraba. Chodte pozadu po zemi na rukou a nohou, vydržte alespoň 1 minutu.

25. Udělejte holubičku. Vydržte 30 sekund na každou nohu.

19. Pohybujte se na písničku a při zastavení hudby zkameňte.