

# Pohyb je radost. BINGO!

## Pohybová výzva pro základní školy – září 2025

### Úvod

Každý den ve škole může být nejen o učení, ale také o radosti z pohybu. Naše výzva rozhýbe celou třídu, podpoří soustředění a týmovou spolupráci. **Pohyb je radost. BINGO!** je soubor jednoduchých, hravých a motivačních aktivit, které dokážou rozesmát celou třídu, stmelit kolektiv a přinést do výuky novou energii.

Výzva je postavená na principu známé hry bingo. Místo čísel ale budou děti „sbírat“ splněné pohybové úkoly. Hrajeme si, soutěžíme, motivujeme se navzájem a hlavně – hýbeme se společně. A když se nám podaří splnit pět úkolů v řadě? Zazní z celé třídy radostné **BINGO!**

Výzva je připravena tak, aby nezatěžovala rozvrh, nevyžadovala speciální pomůcky a byla snadno realizovatelná i v běžném školním prostředí.

### Trvání výzvy

- 15.–26. září 2025
- 10 školních dnů

### Cíl výzvy

Záměrem je podpořit každodenní pohybovou aktivitu dětí ve školním prostředí jednoduchým a hravým způsobem, který:

- nevyžaduje speciální pomůcky,
- zabere jen pár minut denně,
- zapojí celou třídu,
- přispěje k lepšímu soustředění a atmosféře ve třídě.

### Pro koho je výzva určena

- základní školy:
  1. stupeň ZŠ
  2. stupeň ZŠ a víceletých gymnázií
- třídní kolektivy
- pedagogové, asistenti, vychovatelé

## Jak to funguje

1. Každá třída obdrží hrací kartu s 25 políčky (mřížka 5×5).
2. Každý školní den si třída vylosuje dva pohybové úkoly (1–25). Jednotlivé úkoly, vhodné k rozstříhání, jsou součástí hrací karty.
3. Každé číslo odpovídá jednoduchému pohybovému úkolu – např. 30 dřepů, 20 kliků o lavici, protažení, krátká pohybová hra apod.
4. Úkoly třída plní společně během vyučování, o přestávce nebo při přesunu mezi učebnami.
5. Po splnění se políčko na kartě vybarví, označí nebo se na něj nalepí samolepka.
6. **BINGA** je dosaženo při splnění pěti úkolů v řadě (horizontálně, vertikálně nebo diagonálně).
7. Cílem je získat alespoň jedno **BINGO** (čím více, tím lépe) během 10 školních dní.

## Hrací karta

- mřížka 5×5 polí (25 různých pohybových úkolů)
- prostřední pole zdarma (START)
- připraveno pro tisk ve formátu A4
- možnost označovat splněné úkoly barvou, samolepkou nebo křížkem

**Seznam pohybových úkolů – viz přiložená hrací karta.**

## Jak bude výzva probíhat

Žáci si každý den **vylosují nebo vyberou** z hrací karty 2 pohybové úkoly. Ty lze plnit o přestávkách i přímo v hodině. Pohybové úkoly jsou krátké (max. 3 minuty) a nenarušují délku ani obsah výuky. Učitel je zván k aktivní účasti – zapojení dospělých motivuje děti.

Pokud třída splní pět úkolů na hrací kartě v řadě (horizontálně, vertikálně i diagonálně), zazní „BINGO!“, označí se v tabulce a zapíše se datum. Během 10 dní lze získat více BING. Vyplněnou kartu s alespoň jedním BINGEM pošle třída na e-mailovou adresu: [kampane@szu.gov.cz](mailto:kampane@szu.gov.cz), a tím se zapojí do slosování o ceny.

## Odměny

- Slosování zvlášť pro 1. stupeň a 2. stupeň základní školy včetně víceletých gymnázií.
- Ceny: pomůcky podporující aktivní pohyb ve škole.
- Odměny zůstanou ve škole a budou sloužit všem dětem.

## Materiály pro školy

- PDF hrací karta
- plakát s výzvou (pro nástěnku)
- manuál pro pedagogy

## Vyhodnocení výzvy

Všechny hrací karty, které budou obsahovat alespoň jedno BINGO a budou zaslány **na e-mailovou adresu [kampane@szu.gov.cz](mailto:kampane@szu.gov.cz) do 6. 10. 2025**, postoupí do slosování o ceny. Losování proběhne zvlášť pro 1. a 2. stupeň základních škol včetně víceletých gymnázií. **Výsledky slosování budou zveřejněny dne 14. 10. 2025 na internetových stránkách [Centra podpory veřejného zdraví](https://www.szuh.gov.cz), <https://www.szuh.gov.cz> a [www.facebook.com/cpvz.szu](https://www.facebook.com/cpvz.szu).**

Výherními odměnami budou pomůcky pro aktivní pohyb, které zůstanou ve škole a budou sloužit celé třídě i dalším žákům. Děti je mohou využívat nejen při výuce tělesné výchovy, ale i během **aktivních přestávek, přímo ve výuce** či ve chvílích volna, a to samostatně, bez nutnosti zapojení dospělých. Díky tomu zůstane pohyb přirozenou součástí školního dne i po skončení výzvy.

**Pohyb je radost. BINGO!**

## **MANUÁL PRO PEDAGOGY**

### **Cíl**

Smyslem hry je rozhýbat třídu hravou formou a zařadit do školního dne krátké, ale pravidelné pohybové aktivity.

### **1. Příprava před začátkem výzvy**

- Vytiskněte pro třídu hrací kartu (formát A4).
- Umístěte kartu na viditelné místo ve třídě (nástěnka, tabule).
- Vystříhněte seznam úkolů (součást hrací karty) k losování anebo pak čísla úkolů vygenerujte na online generátoru čísel.
- Seznamte žáky s pravidly hry – jak losovat, jak plnit úkoly, co znamená BINGO.

### **2. Každodenní průběh**

- Na začátku dne nebo v předem určený čas vylosujte 2 pohybové úkoly (1–25).
  - Lze losovat z papírových kartiček nebo použít online generátor čísel.
- Plňte úkoly společně s celou třídou.
  - Úkoly lze provést během hodiny, o přestávce nebo při přesunu do jiné učebny.
  - Doba trvání: 1–3 minuty.
- Po splnění úkolu označte políčko (vybarvením, samolepkou nebo křížkem).

### **3. BINGO!**

- Pokud třída splní 5 úkolů na hrací kartě v řadě (horizontálně, vertikálně nebo diagonálně), společně zakřičte BINGO!.
- Do zvláštní kolonky pod tabulkou zaznamenejte datum splnění.
- Do následující kolonky vyplňte další požadované údaje – počet žáků, kteří se výzvy zúčastnili, adresu školy a označení třídy.
- Výzva nekončí – pokračujte společně v plnění dalších úkolů a snažte se získat více BING!

### **4. Aktivní přestávky jako benefit**

- Využijte úkoly z BINGA i mimo výzvu – zařadte je do přestávek mezi vyučovacími bloky či přímo do vyučování. Zapojení pohybu do procesu

vzdělávání pomáhá dětem se soustředěním, snižuje únavu, zlepšuje náladu a zmírňuje negativní dopady dlouhodobého sezení na jejich zdraví.

#### **5. Odeslání karty a zapojení do slosování nejpozději do 6. 10. 2025**

- Po skončení výzvy zašlete vyplněnou hrací kartu na e-mailovou adresu: [kampane@szu.gov.cz](mailto:kampane@szu.gov.cz).
- Podmínkou účasti v losování je alespoň jedno splněné BINGO.
- Výsledky slosování budou zveřejněny dne 14. 10. 2025 na internetových stránkách [Centra podpory veřejného zdraví](https://www.szuh.gov.cz), <https://www.szuh.gov.cz> a [www.facebook.com/cpvz.szu](https://www.facebook.com/cpvz.szu).

#### **6. Odměny**

- Po slosování budou výhercům zaslány sportovní pomůcky, které zůstanou ve škole, aby je děti mohly využívat při aktivních přestávkách či ve výuce i po skončení výzvy.