

Jarní pohyb

Zdravím všechny, kterým již schází trocha organizovaného pohybu. Návrat ke školnímu „tělocviku“ je zatím v nedohlednu, tak vás chci navést, motivovat a možná trochu „popíchnout“ k troše pravidelné činnosti.

Máme za sebou první jarní týden, zima už řekla poslední sbohem, takže venkovní pohyb je možný. Vládní omezení nám v ničem nebrání. Využijte prostor okresu, můžete cvičit ve dvou a v nezastavěné zóně mějte roušku jen pro případ, že potkáte skupinu lidí, která tam být nesmí.

Opět zveřejníme prezentaci z loňského jara, kde jsem se snažil velice jednoduše popsat to základní, co můžete pro svoje tělo, duši a zdraví dělat.

Zřídíme jeden společný kurz v classroomu, kam každý týden pověsím výzvu. Tam pak posílejte kilometry, vydanou energii nebo jiný důkaz o aktivitě. Použijte aplikace v mobilech, chytré hodinky, nebo sporttestery. Zasláné přílohy pojmenujte příjmením.

Na konci roku vyhlásíme nejaktivnější žáky a s jejich vědomím zveřejníme výkony.

Tužte se !!!

Mgr. František Sajdl