

Pojďme rozhýbat svá těla! Poznávat přírodu a reálný svět...

Pohyb je nedílnou součástí zdravého života. Podporuje imunitu a tím lépe můžeme čelit nemocem.

Věřím, že většina z vás pravidelně sportuje i v tuto nepříznivou dobu. Bohužel stávající situace těmto aktivitám nepřispívá, a naopak většinu času trávíme u počítačů. Pojďme se od nich zvednout alespoň ve svém volném čase.

Výzva č. 1: Rozhýbej sebe a svého domácího mazlíčka (nemusí jít jen o čtyřnohého) a **překonej učitele tělesné výchovy** v počtu kroků za 1 týden (snažte se mít za jeden den min. 8000 kroků).

- 1) Každé ráno si vyčleň 10-15 min. na krátkou procházku (projdí se kolem svého domu se svým miláčkem – domácím zvířetem, plyškem, mobilním telefonem...).

Odpoledne už ho vezmi na delší túru, aby se pořádně proběhl. Podle možností ideálně někam do přírody (cca 1hod.)

Výsledky: Kdo má možnost zaznamenávat počet kroků (chytrý telefon, chytré hodinky...), zapíše svůj celkový týdenní počet kroků do tabulky v MS -Teams.

Pro zábavu zkuste cvičit podle předcvičujících na videu (já to také zkusil a výsledek je možné shlédnout na MS -Teams).

- 2) Koordinační a motorické učení:

- Pomáhá v rozvoji pohybového aparátu
- Rozvíjí a stimuluje mentální, duševní a osobnostní rozvoj

<https://www.youtube.com/watch?v=kvSSOy9OwTM>

(badmintonové míčky lze nahradit jakýmkoliv míčky podobné velikosti)

- 3) Žonglování:

- Přispívá ke schopnosti soustředit se a ke koordinaci
- Propojuje pravou a levou mozkovou hemisféru
- Zvyšuje schopnost postřehu a všímavosti
- Zlepšuje orientaci v prostoru

<https://www.youtube.com/watch?v=XOcnlg1eUrl>

<https://www.youtube.com/watch?v=eDBOMeMOI78>

<https://www.youtube.com/watch?v=hiei5Ri9Sn8>