

Pohybová výzva jóóó pětku jóóó...



ANEB ZKUSTE JI NEDOSTAT VE ŠKOLE, ALE SPÍŠE JI UJÍT, UBĚHNOUT, UPLAVAT...

O CO JDE?

Naše škola vyhlašuje sportovní výzvu pojmenovanou po známé české písni NÉE PĚTKU NÉE!

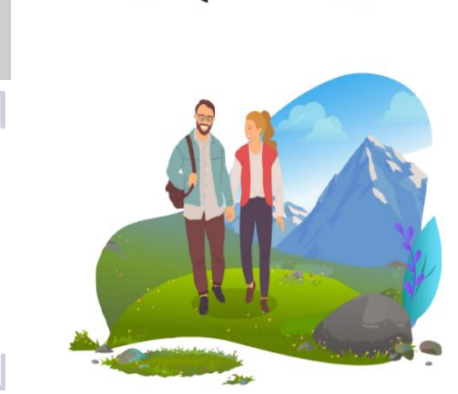
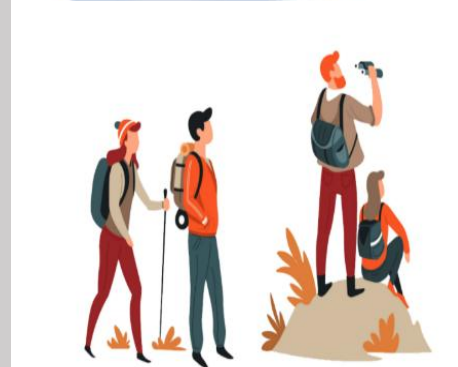
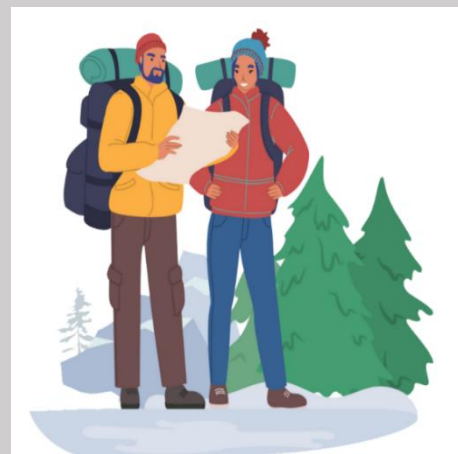
Cílem je ujít, uběhnout, ujet, uplavat co nejvíce krát za období **měsíce dubna** denně alespoň pět kilometrů! Všechny aktivity se **SČÍTAJÍ**. Výzva je přijata a nezbývá nic jiného, než sebrat odvalu a pustit se do toho!

PRO KOHO JE VÝZVA URČENA?

Výzva je určena pro všechny nadšené sportovce, kteří nepostrádají zdravou soutěživost a budou se snažit pokořit co možná nejlepší výsledek. **Mohou bojovat úplně všichni**, včetně rodinných příslušníků. Bojujte ale především sami se sebou. A kdo ví? Třeba ze sebe budete mile překvapeni! Tak ukažte, že Vám pohyb není cizí a že nežijete sedavým způsobem života.

JAK SE ZAPOJIT A STÁT SE SPORTOVCEM?

Pochlub se svými sportovními výkony pomocí fotky obrazovky krokoměru nebo fotky hodinek se záznamem pokořené vzdálenosti. Záznamy odesílejte na email: Riljak.Ondrej@zslada.cz. Průběh výsledků můžete sledovat na webu naší školy, jak si stojí vaše třída a Vy sami.



Pozor! Počítají se i další sportovní aktivity, například jízda na kole a inline bruslích. V tomto případě dojde k přepočtu pomocí indexu náročnosti – kolo vydělíme třemi a brusle (a koloběžka) dvěma. Běh se naopak násobí třemi. Vnitřní aktivity jako běhací pás, rotoped atp. se do výzvy také počítají.