

# **POHYBOVÁ VÝZVA VĚRY ČÁSLAVSKÉ**

*SPORTUJ, SOUTĚŽ, SPOLUPRACUJ, SDÍLEJ, BUĎ FÉR!*

I přes různé zákazy a omezení,  
které se den ode dne často mění.  
Neztrácíme elán, naději a víru,  
že zbavíme se již brzy toho viru.

Ten pocit až po školním oválu budeme moci běžet,  
a opět zjistíme, že je to lepší než jen na gauči ležet.  
Ne jenom vám pohyb a tělesná výchova chybí,  
ani nám se tento stav nelíbí.

A proto zatím, než se staré časy vrátí,  
pojďme se hýbat, sportovat, opět si hrát.  
Připojte se k naší pohybové výzvě, školní soutěží,  
i jen trocha toho pohybu tělo a mysl osvěží.

Pokud budeme ohleduplní a předpisy dodržovat,  
tak nám nic nebrání trochu si zasportovat.  
Rozhýbeme alespoň virtuálně naši školu,  
půjdeme do toho my, vy... no prostě všichni spolu.

### 1) **SPORTUJ!**

- Zapoj se každý týden do pohybové výzvy, kterou zveřejní tým našich tělocvikářů.
- Každý týden bude vyhlášena nová pohybová výzva, která bude probíhat vždy od pondělí do neděle.
- Tvým úkolem bude splnit předepsaný pohybový úkol, a to v co možná nejvyšším možném počtu opakování. Platit bude přímá úměra, a to ČÍM VÍC, TÍM LÍP.

### 2) **SPOLUPRACUJ!**

- Domluv se svými spolužáky, spolupracuj a motivuj ostatní k dosažení společného cíle.
- Vymyslete strategii, která vám pomůže v plnění zadaných úkolů a povede vaši třídu k co možná nejlepšímu umístění.

### 3) **SOUTĚŽ!**

- Reprezentuj svoji třídu a snaž se vždy dosáhnout co nejlepšího výkonu v jednotlivých výzvách a pohybových úkolech.
- Tvé výkony pomůžou tobě i tvým spolužákům v soutěži mezi třídami.
- No a pokud budete opravdu dobří, tak bůhví... třeba se vám podaří porazit i samotný tým učitelů.

### 4) **SDÍLEJ!**

- Jednotlivé výsledky zapiš do sdílené tabulky, kterou obdržíš na online odkaze.

### 5) **BUĎ FÉR!**

- Do tabulky zapiš vždy pouze reálně dosažené výsledky.
- Nelži, nepodváděj, BUĎ PROSTĚ FÉROVEJ!

### **PRAVIDLA:**

- Splnit pohybovou výzvu a reálně dosažené hodnoty zapsat do online tabulky tvojí třídy.
- Výsledek třídy v jednotlivých výzvách bude tvořit průměr vypočítaný z dosažených výkonů.
- Do jednotlivých výzev se musí zapojit vždy minimálně třetina třídy (spočítejte si). Pokud se zapojí méně než třetina třídy, nebudou výsledky dané výzvy započítány do mezitřídní soutěže (spolupracujte, motivujte se).
- Pohybové výzvy budou probíhat až do odvolání, tedy do doby, než nám bude umožněno plnohodnotné sportování v rámci hodin tělesné výchovy.
- Jakmile budou pohybové výzvy ukončeny, tak proběhne vyhlášení mezitřídní soutěže.

Díky a těšíme se na vaše výsledky.

S pozdravem VAŠI SOUPERI (učitelský tým).