



HRY, ZÁBAVA, POZNÁNÍ A SOUTĚŽ PRO PÁTÉ TRÍDY ZÁKLADNÍCH ŠKOL

TOP 10 Pohybových receptů

„S Hravě žij zdravě zjistíte, jak snadné je žít aktivně a zdravě.“

**Jak rozhábat hravě a zdravě své tělo -
základní informace k aktivitám**

Záštita projektu:



Garant:



AHOJ KAMARÁDE,

taky Tě nebaví pořád sedět v lavici s otlačenou zadnicí a bolavými zády?

**Chtěl bys žít zdravě, ale připadá Ti to trochu nuda?
Tak pozor! Já na to jdu zdravě, ale především hravě!**

Zkus se mnou a se svými spolužáky těchto TOP 10 POHYBOVÝCH RECEPTŮ a uvidíš, že se nejenom budeš bavit a smát, ale taky se budeš cítit plný energie a zdravě!

Nebudu Ti lhát. U některých aktivit se pěkně zadýcháš a zapotíš, ale co by to bylo za legraci, kdyby člověk nešel do pořádné výzvy!

Tak co, jdeme na to?

JEŠTĚ MALÉ ZASTAVENÍ NAD TÍM, JAK JEDNOTLIVÉ HRY FUNGUJÍ:

Na začátku každé hry najdeš příběh, či informace, které tě strhnou do víru hry.

(Pozn. pro vyučující: tyto texty lze využít jako motivační úvod k aktivitě, které žákům můžete přečíst, případně jim pustit doporučené video apod.)

Po úvodní motivaci najdeš u každé hry popis, jak hru hrát, co je na ní potřeba, pro kolik je lidí apod.

Informace jsou znázorněny ikonami:



= počet hráčů



= čas na přípravu hry



= čas realizace hry



= prostor: venkovní hřiště, tělocvična, třída, chodba apod.



= materiál / pomůcky



= energetický výdej

3 - lehká zátěž (mírně se zadýcháš, mírně se zpotíš, především však protáhneš a rozhýbeš tělo)

4 - střední zátěž (zadýcháš se, zpotíš se; doba pohybu bude méně než 30 min)

5 - vysoká zátěž (zadýcháš se, zpotíš se, u hry by se ti mělo obtížněji mluvit; doba pohybu bude minimálně 30 min).



= různé vychytávky a nápady, jak lze aktivitu ještě vylepšit



= víš, že?

zde najdeš zajímavé informace, které obohatí tvé mozkové buňky