

PROJEKT PĚŠKY DO ŠKOLY - VÝZVA 120

V letošním školním roce jsme se opět zúčastnili celostátní soutěže „Pěšky do školy“. Na celý týden od 23. do 27. 9. 2024 jsme do výuky zařadili projekt, který jsme nazvali rovněž „Pěšky do školy.“ Ten probíhal v každém z pěti ročníků naší školy.

Cílem projektu především bylo:

1. snížit počet aut před naší školou během příchodu dětí,
2. zvýšit dobu, po kterou jsou děti v pohybu.

Proto jste mohli vidět před naší školou děti na koloběžkách, kolech nebo ty, kteří přišli pěšky, i když situace byla pro mnohé ztížená tím, že cyklostezka byla pořád částečně zatopena v důsledku nedávné povodně.

Letos jsme si přidali do projektu i novinku – Výzvu 120. Každá třída si vymyslela svou výzvu, která se nějak týkala tématu projektu (chůze, běh, jízda na kole, koloběžce atd.) a byla v ní obsažena číslovka 120. Proč zrovna tato číslovka? Protože naše škola v letošním roce oslaví 120. výročí otevření školní budovy.

A jaké výzvy si třídy vymyslely a podařilo se jim je splnit? Dočtete se v následujícím přehledu:

1. ročník

Po dobu 5 dnů jsme každý den věnovali 24 minut nějaké pohybové aktivitě (5 x 24' = 120). V některých dnech jsme si pohybové chvílky rozdělili na menší časové úseky.

Pondělí

1. Pohybová hra v tělocvičně (6 minut)

1. Ed Sheeran - uvolňovací cviky (celé tělo) na písničku (6 minut)
2. Učíme se Mazurku (6 minut)
3. Hra „Bažina“ v tělocvičně (6 minut)

Splněno: 24 minut pohybových aktivit

Úterý

1. Tv (45 minut)

Splněno: 24 minut pohybových aktivit

Středa

2. Krokujeme (6 minut)
3. Opakujeme tanec Mazurka (6 minut)
4. Vycházka

Splněno: 24 minut pohybových aktivit

Čtvrtek

1. Běh kolem školy (6 minut)
2. Uvolňovací cviky - „boj s drakem“ (6 minut)
3. Mazurka (12 minut)

Splněno: 24 minut pohybových aktivit

Pátek

1. Tv (45 minut)

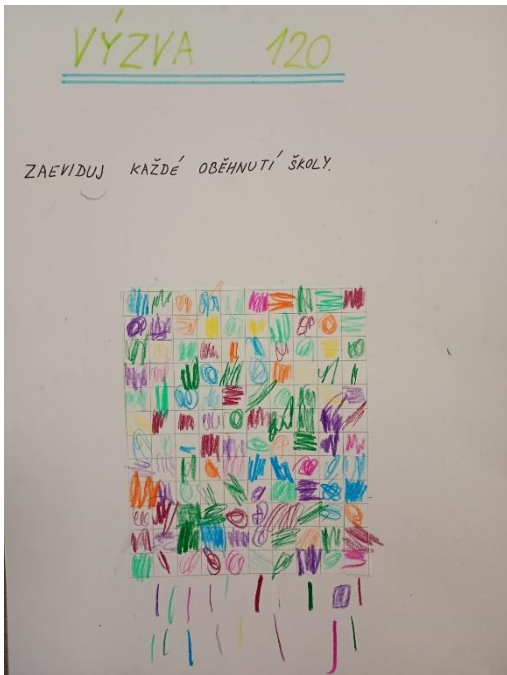
Splněno: 24 minut pohybových aktivit



VÝZVA 120 BYLA SPLNĚNA!

2. ročník

Výzvu jsme splnili ve středu 25.9. Naše výzva spočívala v tom 120 krát oběhnout školu. Nakonec jsme výzvu ještě překonali, celkem jsme ji oběhli 138 krát. Každé oběhnutí jsme evidovali do tabulky. Výzvy se zúčastnilo 15 žáků.



3. ročník

Společně jsme vymysleli výzvu- trojboj, kde každý žák absolvuje tři dráhy, každá z nich bude měřit 120 metrů. Ema vymyslela název **Trojboj trojky**. Ve středu 25. 9. za pěkného počasí jsme se vydali ke hřišti pod školou. Každý musel zvládnout všechny tři překážkové dráhy. Běželi jsme slalom mezi kužely, jeli na koloběžce a přeskakovali jsme překážky v běhu.



Všichni zvládli, výzvu jsme splnili ! 😊.



Někteří přišli s nápadem **běhat 120 vteřin**. Vyzkoušeli jsme si tuto výzvu ve štafetovém běhu v tělocvičně. Splnili jsme ! 😊.

Kluci zase navrhovali dát v tělocviku 120 gólů. Po domluvě jsme změnili na výzvu: **Kolik gólů padne za 120 vteřin?** V brance chytal Kuba a Miki. A výsledek? Padlo celkem 7 gólů – trefili se Matyas, Ríša, Štěpán, Nela, Kryštof, Mojmír, Maty 😊



4. ročník

Stanovili jsme si dvě výzvy. První vymyslel spolužák Áďa:

1. Každý žák vystoupá 120 schodů a sestoupí je do 120 sekund. Tuto výzvu jsme plnili v pondělí na schodech, které vedou od Budoucnosti k úřadu. Celkem každý žák schodiště musel vyjít 3 krát. Nejlepší čas včetně sestupu zaznamenal Oliver minuta 6 sekund. Zkusíte tuto výzvu i vy? Ke splnění vám stačí pouze 2 minuty. Výzvu všichni čtvrtáci splnili . 😊



2. Společně (včetně paní učitelky) ujdeme za 120 hodin ve vyučování 120 km. Tož to jsme se při počtu 12 museli činit! V pondělí jsme v Tv ušli ke schodům a po cyklostezce každý 2 km. V úterý jsme se vypravili na Street Treasure Hunt Proskovicemi (hledali jsme různé věci v Proskovicích podle daného seznamu v angličtině) a ušli jsme každý 4 km.



Ve středu jsme si běhali pro názvy dopravních značek při aktivitě Running Labeling. A že to značky nebyly jednoduché! Jednalo se o dopravní značky, které se používají v Anglii. Poté, co jsme zjistili jejich názvy, porovnávali jsme je se značkami českými. Každý žák naběhal a ušel 2 km.



Ve čtvrtek nás čekala druhá část Street Treasure Hunt. V tento den každý žák zdolal 2,4 km. Když jsme spočítali celkem naše kilometry, dospěli jsme k číslu 120 km a 800 m. Výzvu jsme splnili 😊 Jupí!

5. ročník

Výzvy vymyslely děti kolektivně a shodly se na třech výzvách, které splnily.

1. První výzva zněla: „Kolik skoků přes švihadlo zvládneš za 120 sekund?“ V hodině TV se do výzvy všichni statečně pustili a nejvíce skoků udělal Eda (220). Z dívek měla nejvíce skoků Terka, která skočila 212 krát. Výzvu všichni zúčastnění tedy splnili a mohou



být na sebe pyšní. 😊



2. Dívky i kluci přišli s nápadem na další výzvu, kde se jednalo o cvik držení prkna, posílení svalstva před další aktivitou po dobu 120 sekund. Bylo to náročné a někteří už byli opravdu vyčerpaní, ale statečně se zvedli a drželi dále. Všichni výzvu dokončili a opravdu celé dvě minuty “drželi prkno.”



3. S poslední výzvou přišel Míša. Třída měla skočit dohromady 120 panáků, přičemž každý žák skočil 8. Tento úkol byl poněkud lehčí, protože to byla výzva kolektivní, ale děti se na druhou stranu potrápily s počítáním úlohy: „Kolik panáků celkem má každý žák skočit, aby jich dohromady bylo 120? Žáků ve třídě je 15.”

