

BĚŽECKÁ VÝZVA *s učitelem*

Vážení rodiče, milí žáci,

rádi bychom vás pozvali na zbrusu novou školní akci s názvem „**Běžecká výzva s učitelem**“!

Tato výzva je určena **pro všechny žáky naší školy**, bez ohledu na jejich sportovní výkonnost. Chceme, aby si každý přišel užít příjemné ranní povzbuzení a pohyb v kolektivu spolužáků a učitelů.

Kdy a kde?

- **Každý pátek v 7:30.**
- Sraz na **atletickém oválu** na našem školním hřišti.
- První výzva startuje **v pátek 12. září.**
- Běhat budeme pravidelně až do prvního sněhu nebo výrazně nepříznivého počasí. Aktuální informace vždy najdete na **tělocvičárské nástěnce na hlavní chodbě.**

Proč vůbec běhat?

Ranní pohyb skvěle nastartuje tělo i mysl na celý den. Zlepšuje kondici, pročistí hlavu a dodá pořádnou dávku energie do vyučování. Je to ten nejlepší a nejzdravější ranní nakopávač!

Jak to organizačně funguje?

V pátek ráno máte možnost přijít do školy již v **7:20** (předběžně na čip), abyste si stihli odložit věci a převléct se do sportovního oblečení přímo ve škole. Nebo můžete přijít na ovál již rovnou ve sportovním. V 7:30 začneme společným rozběháním a lehkým protažením. Poté si každý běží své kolo (nebo víc) vlastním tempem. Není důležité být první, ale zúčastnit se!

Co za to? Hlavně skvělý pocit!

Tato výzva je především **o radosti z pohybu a něčeho nového**. Každý ji dělá sám pro sebe, pro ten báječný pocit a benefity, které mu běh přinese. Přesto chceme ocenit ty největší nadšence:

- **Cenu pravidelnosti** získá ten, kdo bude nejčastěji pátečním budíčkem.
- **Cenu výkonnosti** získá ten, kdo za první pololetí nasbírá nejvíce uběhnutých koleček.
- **Cenu superhrdiny** získá ten, kdo překoná v počtu koleček učitele.

Nejsem závodník, mám přijít?

ANO! Právě proto! Není potřeba se nikde přihlašovat ani se zavazovat k pravidelnosti. Stačí prostě přijít, kdy se vám bude chtít. Naším cílem je příjemně a aktivně začít den, ne z vás udělat maratonské běžce. Přitáhněte kamarády – ať už sportovce, nebo nesportovce!

Doufáme, že tato výzva osloví co nejvíce z vás a že si páteční rána společně zpříjemníme zdravým pohybem. Těšíme se na vás!

S pozdravem a přáním krásného dne,

Jan Hloch