

14. 4. 2020

Ahoj,

dnes jsme zahájili "Týdenní výzvu na Valentce".

Budeme každý týden zadávat jeden cvik, ve kterém budou žáci soutěžit.

Pravidla týdenní výzvy:

1. Žáci 6. a 7. tříd mají na dané cvičení 30s. Žáci 8. a 9. tříd mají na dané cvičení 40s.
2. Při každém cvičení poříd' nějaký snímek nebo video, které pošleš na e-mail [jan.petrasek@zsval.cz](mailto:jan.petrasek@zsval.cz) nebo [dagmar.reznickova@zsval.cz](mailto:dagmar.reznickova@zsval.cz) jako důkaz, že jsi to absolvoval.
3. Máš na to týden, takže svůj výkon můžeš pořád opakovat a opravovat počty. Ukončení je vždy v neděli v 18:00.
4. Je to soutěž mezi žáky. Cvičení nejsou nějak extrémně náročná na materiál, plochu a čas.
5. Cvičit můžeš kdykoliv a kdekoliv stačí ti k tomu telefon se stopkami na měření času a počet si spočítáš v hlavě nebo s někým domluv, ať ti to spočítá a stopne.
6. Výsledky budeme zapisovat do tabulky, kterou na web vložím, abychom měli přehled.
7. Každý pondělí dostanete nový cvik.
8. Všichni, kteří se zúčastní, dostanou odměnu (čokoládu, svačinu, apod...)

Popisek k videu:

Pro tento týden jsme si pro Vás s paní učitelkou Řezníčkovou připravili cvik „Jumping Jack“. Cvičení můžete vidět na připojeném videu. Hodně štěstí!

Jan Petrásek