



STAŇ SE ČLEMEM SPORTÁCKÉHO TÝMU KOSTKA ŠKOLY!

Co proto musíš udělat?

Je to prosté, zvednout se od počítače či z gauče a dát si spolu s námi trošku do těla. A pokud jsi soutěživý jedinec, snadno můžeš poměřit síly s ostatními. Těšili jsme se, že se v březnu po mnoha měsících potkáme společně ve škole. Současná situace nám to bohužel neumožňuje, ale my neklesáme na mysli. Všichni si uvědomujeme, jak je v této době důležité dbát na zdraví těla i ducha, a proto nebudeme sedět v koutě a lamentovat nad tím co se smí či nesmí, ale nahodíme tenisky a vyrazíme tak daleko, jak nám to jen hranice naší obce dovolí!

Znáte písničku Michaela Jacksona - Man in the Mirror? Kdo by ji neznal, že ano. Její tóny známe nepochybně všichni, ale co její slova? Schválně, poslechněte si ji, jsme si jisti, že její hlavní poselství nepřeslechnete.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zqe5NP86OCc>

My si slova z této písně bereme k srdci a pro nadcházející týdny se stanou naším motorem.

„Chceš-li udělat svět lepší – změň člověka, co vidíš v zrcadle.“

Klesáte na duchu vždy, když vidíte čísla, která na vás vyskočí kdykoli si chcete přečíst zprávy? Pojdme se tedy soustředit na čísla vlastní. Že možná na začátku, taky nebudou zrovna lichotivá? Nenechte se odradit, tato čísla na rozdíl od těch děsivých z každodenních zpráv, jsme schopni vlastním úsilím, nasazením a vůlí snížit! Stačí přestat hledat výmluvy a pustit se do toho. Že to není jen tak? O tom mi povídejte 😊. Nebo snad neradi běháte? Žádný problém, můžete zvolit chůzi, můžete s sebou vzít své rodinné příslušníky, kamarády, dokonce i svého čtyřnohého parťáka (tohle je moje parketa). A nejenže si můžete vybrat aktivitu, která je vám blízká, můžete si vybrat i vzdálenost, která je pro vás tak akorát, a přitom ještě podpořit dobrou věc. Jediné, co potřebujete je odhodlání a nabitý mobilní telefon se sportovní aplikací, která vám vaše snažení zaznamená.

Už vás nebudeme déle napínat, tohle jsou ty aktivity, ke kterým vás chceme přizvat do našeho Kostka škola týmu! Prostudujte, promyslete a především přidejte se k nám! Bereme všechny současně, bývalé i budoucí studenty Kostka školy, také všechny kolegy a kolegyně, vaše rodinné příslušníky, kamarády - jednoduše každého, kdo má chuť něco změnit!

Projekt číslo 1 VIRTUÁLNÍ BĚH

Cílem tohoto projektu je pobídnout lidi ke zdravému trávení volného času, při splnění všech proticovidových opatření! Na stránkách <https://www.virtualnibeh.cz/> si vybereš závod, který je ti blízký, zaregistruješ se, v daném termínu, který je u každého závodu uveden se vydáš na zvolenou trať a v mobilní aplikaci zaznamenáš svůj výkon. Tento výkon poté nahraješ na web a ve výsledkové listině můžeš sledovat, jak si vedeš 😊. Tato aktivita je naprosto dobrovolná, je jen na tobě, jestli se zapojíš. Nejde-li o charitativní běh, je **registrace zdarma**, případně můžeš organizátorům akce poslat dobrovolný příspěvek. Výhodou tohoto projektu je pestrost aktivit, do kterých se můžeš zapojit. V průběhu roku jsou vypsané závody nejen v běhu, či svižné chůzi, ale třeba také v běžeckém lyžování, jízdě na kole či v plavání. Je tedy jen na tobě do čeho všeho se pustíš.

- **Tato aktivita je zdarma**, příspěvek na činnost organizace je dobrovolný, stejně tak je jen na tobě, zda chceš mít na svou aktivitu památku v podobě dřevěné medaile, kterou si můžeš při registraci objednat (za menší poplatek) a po skončení akce Ti přijde domů poštou.
- Pokud si vybereš závod, do kterého se chceš zapojit, **při registraci prosím zadej do kolonky tým/klub – Kostka škola**. To proto, abychom se navzájem ve výsledkové listině všichni našli a mohli se podívat kolik z nás má chuť něco změnit. **A chceš-li si za svou aktivitu vysloužit nejen dobrý pocit sám ze sebe, diplom či dřevěnou medaili, ale také jedničku z tělocviku uveď prosím do startovní listiny celé své jméno i příjmení, ať se můžeme lépe identifikovat 😊**.

1. Možnost, jak si společně zasportovat máme od **5. do 8.3. 2021** kdy se koná **Běh za ženy**

<https://www.virtualnibeh.cz/17-beh-za-zeny/virtualni-zavody>

Projekt číslo 2 MY TĚ PORAZÍME

Cíl projektu je prakticky totožný s projektem výše. Je zde však jeden rozdíl, většina závodů má také charitativní podtext. Svou aktivitou, tak podpoříš dobrou věc. Počítej tedy s tím, že při registraci bude potřeba uhradit částku, kterou přispěješ na dobrou věc. Je to obvykle v řádu desítek až stovek korun. Opět je to zcela dobrovolné a je jen na tobě, zda se zapojíš. V tomto projektu je však jedna výhoda a to tzv. **Týmová výzva**. Nejen že soutěžíme za jeden tým, my všichni „Kostka škola“ můžeme společně vytvořit jeden tým a naše výkony se budou sčítat a bodovat. Čím více nás bude, tím více bodů nasbíráme a tím více pomůžeme, více informací zde <https://www.myteporazime.cz/tymova-vyzva-virtualni-zavody/>.

- **Tato aktivita si žádá finanční příspěvek.**
- **Můžeme soutěžit jako jeden tým.**
- Chceš-li do toho jít s námi, přihlas se do týmové výzvy, vyber si aktivitu, která Ti vyhovuje, vyber si délku trasy a při registraci opět uveď celé své jméno a příjmení a **do kolonky tým/klub nezapomeň vepsat Kostka škola**.

2. Možnost, jak si společně zasportovat máme **22. až 28.3. 2021** kdy se koná **Virtuální benefiční běh na podporu vozíčkářů**

<https://www.myteporazime.cz/zavody/virtualni-beneficni-beh-pro-ligu-vozickaru/>

Projekt číslo 3 HAPPY DOG TREK

Jsi nadšený pejskař? Rád si užíváš pohyb na čerstvém vzduchu se svým čtyřnohým přítelem? Tak neváhej a zapoj se do projektu Happy Dog Trek. Jde o charitativní závod, počítej tedy s finanční částkou, kterou přispěješ na krmivo pro pejsky v útulcích. Odměnou Ti však bude dobrý pocit, spokojený hafan po tvém boku a krásná dřevěná medaile, která Ti přijde domů poštou.

- **Tato aktivita si žádá finanční příspěvek.**
- **Tady tvoříš tým pouze se svým čtyřnohým přítelem 😊**.

3. Možnost, jak si můžeme zasportovat, tentokrát i se svým chlupáčem, máme **17.4. až 2.5. 2021** kdy se koná **jarní kolo virtuálního Happy Dog Treku**
<https://dog-trek.cz/>

