

DUBEN – chůzi zdar!

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci dubnu
naše kroky – co prodlouží život o další roky.

Proto moto pro tento měsíc zní:

Pravá-levá, dlouhý krok, vezmi hole, zdravě chod!

ZDRAVOU CHŮZÍ ČI BĚHEM SPOLEČNĚ POMÁHÁME:

STRAVA nejen PRO PUŠTÍKA

- **podpořme společně v dnešní složité době zvířátka v Lešné: naši pomoc velmi potřebují!!!**

V měsíci dubnu se zaměříme na zdravou chůzi. Máme pro vás seriál 5 kratičkových videí, které vás názorně provedou zdravou chůzí. K tomu všemu naše dubnové Výzvy k pohybu dostávají nový rozměr! Pomozte prosím spolu s námi podpořit svým pohybem tolik oblíbenou ZOO Zlín – Lešná. Asociace školních sportovních klubů vyhláší na duben 1. Ročník Distančního sportování SŠ. Školy ve Zlínském kraji budou soutěžit mezi sebou. Akce je určena, jak studentům, tak pedagogům a přátelům školy. Čím více kilometrů společně nachodíme/naběháme, tím více peněz od nás poputuje do zlínské ZOO. Je potřeba stáhnout si do telefonu aplikaci STRAVA, v této aplikaci se přihlásit do týmu naší školy a každý týden minimálně jednou vyjít či vyběhnout se zapnutou aplikací STRAVA v kapse. Zaznamenaná aktivita se pak při uložení automaticky promítne do počtu nachozených či naběhaných kilometrů naší školy. Pokud vás tato Výzva zaujala, veškeré potřebné informace jak k samotné soutěži, tak návod, jak nainstalovat a správně používat aplikaci STRAVA posíláme v příložených dokumentech. Budeme moc rádi, když do toho půjdete s námi! Pojdme společně zdravou chůzí či během přispět zlínské ZOO!

Každý krok má svou cenu!

Pojďme si na duben dát ještě jedno moto, a to: **KDYŽ MŮŽU, POMŮŽU** 😊!

Výzva k pohybu č. 21: Zdravá chůze – jak na to

1. díl seriálu o chůzi: Jak správně chodit

<https://www.youtube.com/watch?v=MktW-di -FE>

2. díl seriálu o chůzi: Výběr vybavení

<https://www.youtube.com/watch?v=QEREoDg2mJk>

