

Skáčeme pre zdravie

*Radi športujete?
Zvládnete niekoľko preskokov cez švihadlo?
Potom Vám nič nebráni, aby ste prišli medzi nás a urobili tak niečo
pre svoje zdravie.
Pripravujeme súťaž práve pre Vás!*

V tomto školskom roku organizujeme
5. ročník súťaže **Skáčeme pre zdravie.**
Veríme, že sa prihlásite.

KTO ?

Základná škola, Obchodná 5, Sečovce pre žiakov I. stupňa.

KDE ?

V malej telocvični ZŠ, Obchodná 5, Sečovce.

KEDY ?

29. mája 2019 o 13:30 hod.

ČO POTREBUJETE?

Športové oblečenie, športovú obuv, švihadlo.

Pravidlá súťaže:

- cez švihadlo skáču deti z I. stupňa ZŠ,
- počítajú sa preskoky za 1 minútu,
- započíta sa každý dobrý preskok, dieťa môže pokračovať aj po zlom preskoku, keď ešte neprekročilo stanovený časový limit,
- po skončení súťaže sa vypočíta priemer za triedu a vyhodnotí sa najlepšia trieda zo všetkých tried zapojených do súťaže,
- po skončení súťaže sa vyhodnotí najlepší skokan v rámci jednotlivých ročníkov a najlepší skokan v rámci I. stupňa.

Prihlásiť sa môžete do 28. mája 2019 u svojho triedneho učiteľa.

Viete, že 5 minút skákania cez švihadlo je toľko ako 20 minút behania? 😊

Za 10 minút skákania spálite 110 - 130 kalórií. 😊

Skákanie cez švihadlo dokonale spaľuje tuk a zlepšuje pohybovú koordináciu.

