

# Druhá úloha

## Výzva Zdravie nie je kliše

30.3. - 5.4.2020

**Tento týždeň si trochu zacvičíme, ale aby ste necvičili sami, tak vašou úlohou na tento týždeň bude rozhýbať celú rodinu (no dobre, tak aspoň jedného člena rodiny ešte nahovorte, aby sa k vám pridali).**

### ÚLOHA KATEGÓRIA 5-8 ROKOV

Spolu s rodičmi si vytvorte 2-3 dráhy (podľa počtu pretekárov, 1 dráhu pre každého pretekára). Dráhy môžete urobiť z rôznych vecí (napr. kolký, plastové poháre, misky, hračky atď.), pomedzi ktorých budete behať, skákať... Veci rozmiestnite napr. do dvoch/ troch radov a pomedzi ne môžete dať niečo, čo treba podliezť (stoličku), preskočiť (kartónovú škatuľu, švihadlo, čo máte doma). Na konci dráh umiestnite spoločnú kôpku, z ktorej budete brať, napr. plyšové hračky alebo aj nejaké zdravé dobroty a hurá do rodinných pretekov. Kto viac donesie, ten je víťaz úlohy. Nezabudnite si k tomu pustiť obľúbenú pesničku nech je veselšie. Však ku zdraviu pomáha pohyb, ale aj dobrá nálada.

**Nezabudnite nám poslať fotku svojej dráhy a môžete aj fotku ako pretekáte a kto vyhral na: [sutaze@do-fenix.sk](mailto:sutaze@do-fenix.sk)  
Samozrejme meno, vek a odkiaľ ste :)**

### ÚLOHA KATEGÓRIA 9-13 ROKOV

Všetci teraz sedia doma a ani rodičia a súrodenci nemôžu chodiť na krúžky, cvičiť. Pripravte im darček v podobe mini cvičenia/tanečnej. Vyrobte im môžete kupón na cvičenie s časom a miestom, kedy a kde majú byť. Ak navštevujete nejaký krúžok - športový, tanečný, alebo len v škole mávate telesnú, tak určite poznáte nejaké aktivity, ktoré by ste niekoho vo vašej rodine naučili. Pripravte niekomu vo vašej rodine mini cvičenie/futbal/ gymnastiku/tanečnú.

Spolu si zacvičte.

Ak sa vám páči niektorá z dvoch úloh pre iné skupiny, tak si jednu môžete vybrať a zrealizovať v rámci vášho mini cvičenia.

**Nezabudnite nám poslať správu čo a koho ste naučili, ako ste si zacvičili a pridať môžete aj fotku na: [sutaze@do-fenix.sk](mailto:sutaze@do-fenix.sk)  
Samozrejme meno, vek a odkiaľ ste :)**

### ÚLOHA KATEGÓRIA 14-18 ROKOV

Pripravte si domáci zábavný kruhový tréning pre celú rodinu. Urobiť si môžete 5-6 stanovišť. Po 1-2 min sa vždy na cvičiacom stanovišti vymeňte. Na vytvorenie domáceho fitka použite čo máte doma. Nemusí ísť o profesionálne stroje, nástroje ako majú v posilňovni. Na jednom stanovišti si precvičte ruky. Namiesto činiek si pripravte fľaše s vodou alebo balíky múky. Na ďalšom stanovišti môžete robiť drepy, na tretie pripravte karimatku alebo hrubšiu deku a môžete cvičiť brušáky/kliky, na štvrtom skúste udržiavať rovnováhu (môže ísť len o obyčajnú lastovičku). Ak máte doma fit loptu použite aj tú. Na šiestom stanovišti môžete dať tiež podložku/deku, pripraviť loptu, ľahnúť si na chrbát a s vystretými nohami prehadzovať loptu od nôh za hlavu. K cvičeniu si pustte nejakú dobrú hudbu a hlavne majte časovač nastavený na 1-2 min (ako sa dohodnete, aby ste vedeli kedy sa treba vymeniť). Samozrejme, môžete si urobiť vlastné stanovištia podľa seba.

**Nezabudnite nám poslať fotku svojho domáceho fitka a môžete aj to ako cvičíte na: [sutaze@do-fenix.sk](mailto:sutaze@do-fenix.sk)  
Samozrejme meno, vek a odkiaľ ste :)**

### ČO SO SPLNENOU ÚLOHOU:

**Podľa zadania nám pošli foto spolu so správou ako si plnil/a úlohu na e-mail do 7.4.**  
Na zaradenie do žrebovania o super školskú tašku je potrebné splniť aspoň 4 úlohy (4 týždne).  
**Čakaj na ďalšie úlohy už 3.4.**

