

## Lednová výzva 2024 se Švihej.cz



Tato výzva probíhá už čtvrtým rokem, ale naše škola se do ní zapojila poprvé, a to až v druhé polovině měsíce. Jde



o to naskákat co nejvíce přeskoků přes švihadlo. Každý přeskok se počítá. Za přeskoky pak „Šviháci“ získávají peníze od sponzorů. Z vytěžené částky se pomůže třem hendikepovaným dětem a jejich rodinám. Krásně postavený projekt, o kterém se více můžete dočíst na stránkách šviháků ze Švihej.cz. Skákalo se v hodinách tělocviku, ale někteří si „dávali do těla“ i v družině a doma. Podařilo se nám naskákat 158 109 přeskoků přes švihadlo a z 997 týmů, které se zapojily, jsme

skončili na neuvěřitelném 133. místě. Ale o umístění tentokrát nešlo.

Naše děti motivovalo nejen to, že díky pohybu mohou pomoci jiným, ale i to, že si díky jednoduchým přeskokům přes švihadlo zlepší svoji fyzickou kondici. Každý ví, že skákání přes švihadlo je jedno z nejlepších kardiocvičení a zapojí se při něm téměř celé tělo.



Některé děti si dokonce přejí švihadlo právě od šviháků, a to za krásná vysvědčení, která si nesou domů. Jiní se zase díky této výzvě naučili skákat přes švihadlo. Každý z nás si z toho něco odnáší. Hlavní je ale dobrý pocit, že jsme i my mohli pomoci.

Lednová výzva sice skončila, ale my skáče dále 😊.

Kateřina Levíčková