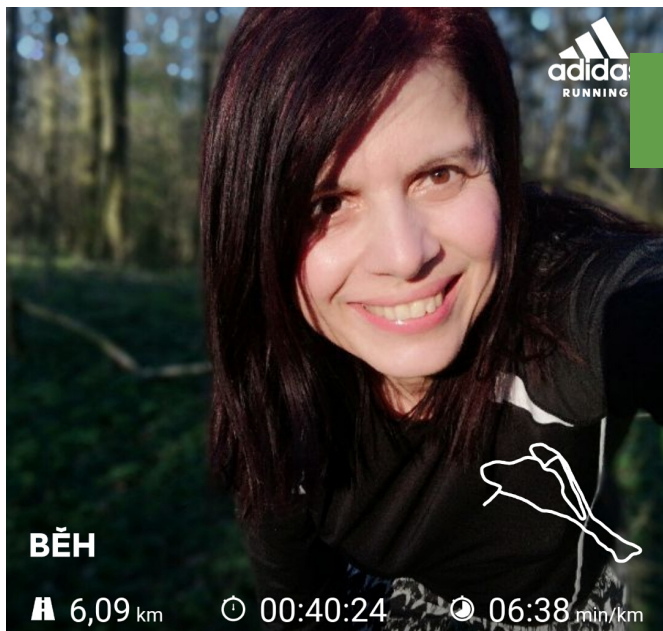


Zdravíme všechny naše žákyně a žáky. Připravili jsme pro vás vydání prvního newsletteru, který nabízí rady a tipy pro čas distančního vzdělávání.



VÝZVA OBCHODNÍ AKADEMIE

Na našem webu v sekci Aktuality najdete výzvu: **ŘEDITELKY ŠKOLY PRO VŠECHNY TŘÍDY ANEB „VYBĚHNI SE SVOJÍ ŘEDITELKOU :)“**

Zaznamenej svůj běžecký výkon (min. vzdálenost - 3 km) pomocí mobilní aplikace a pošli ho/sdílej na oapardubice@gmail.com

Vítězí třída s největším počtem běžkyň/běžců.

PŘEDMĚTU TĚLESNÁ VÝCHOVA PRO JEDNOTLIVCE (KATEGORIE DÍVKY/CHLAPCI) ANEB „VÝZVA OA PCE“

Instrukce viz videa. Vítězný čas je (zatím) 50 s. Natoč se a pošli na oapardubice@gmail.com



VÝZVA OA PCE - INSTRUKCE

Natoč se při celé sérii cviků a překonej čas učitele :)

Zkratka OA PCE:

- O.....10 poskoků ruce nohy (panák)
- A.....10 kliků (klučičí/holčičí)
- P.....10 jízda na kole
- C..... 5 dřepů
- E..... 5 angličáků



[Výzva OA PCE - instrukce](#)

[Výzva OA PCE - rekordman](#)

Hledáme tak tři dívky a tři chlapce s nejrychlejšími časy cvičení.

Obě výzvy jsou dobrovolné s vyhodnocením každých 14 dní. Začínáme již 27/4/2020.

Máš-li zájem, registruj se k účasti přes [Google formulář](#).

Chceš odvolat souhlas se zpracováním údajů - [Google formulář](#).

Přečti si také informace o zpracování osobních údajů - [odkaz](#).

UŽITEČNÉ ODKAZY V KORONAVIROVÉ DOBĚ PRO ZLEPŠENÍ NÁLADY A POHODY, DUCHA A MYSLI

Odkaz pro utřídění myšlenek a tip pro efektivní učení:

https://www.youtube.com/watch?v=ulTh_ZWRwyc

Trošku k sebedisciplíně:

<https://www.youtube.com/watch?v=7lteu67RkPQ>

RANNÍ ROZCVIČKA

ELÁN PO CELÝ DEN

Dochází k uvolňování endorfinu, kterému se také říká hormon dobré nálady či štěstí. Krátká ranní rozcvička stojí sice zpočátku trochu přemáhání, je ale spolehlivým zdrojem elánu na celý den. :o))

[CVIČENÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY](#)

[RANNÍ ROZCVIČKA](#)

[6 MINUT RANNÍ JÓGY](#)



NĚCO PRO ZABAVENÍ

Využijte času stráveného doma k aktivitám, které jste dlouho odkládali, ale nezapomeňte ani na zábavu. Inspirujte se tipy od nás. ;-)

https://www.youtube.com/channel/UCvfp_kojMw0YfqYyFRz7pacA

<https://www.ceskatelevize.cz/specialy/detektivkurzor/>



VYTVORIL:

Ing. Monika DOBEŠOVÁ

Mgr. Pavel SLABIHOUD

Mgr. Vojtěch GÄRTNER

24.4.2020

V PARDUBICÍCH