

| WELL-BEING DAY 2024 | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|------------|------------------|------------|--|
| | Název workshopu | Anotace | vedoucí | místo | preferenze studentů | 8:00–9:30 hod. | max. počet | 10:00–11:30 hod. | max. počet | poznámky, pomůcky |
| | | | | | | blok 1 | | blok 2 | | |
| 1 | Pěšky kolem Strakonic | Vezmi dobrou náladu a pojd' s námi na tříhodinový výlet Podíváme se na Hajskou k žabím tůním nebo na Podsrp ke studánce. Vrátime se možná unavení, ale o to šťastnější 😊 Sraz v 7,55 hod před hlavním vchodem školy | Eva Polanková, K. Vokrojová | Hajská, Podsrp | SŠ | ano | 20 | Ne | | na 4 vyuč. hodiny, oděv a obuv do každého počasí, pití, svačina, peníze |
| 2 | Fly joga | Cvičení v hedvábných šálách, zavěšených ve stropu. Během lekce si dokonale protáhnete svaly, zaposilujete si, ale také si procvičíte rovnováhu. Cviky jsou jak ze spektra jógy, tak i pilates či gymnastiky. Cílem cvičení je zvýšení fyzické i psychické kondice, obratnosti a také velmi kladně přispívá ke zpevnění figury. Lekce je vhodná pro začátečníky | Eva Pašková | Sportovní hala | SŠ | ano | 8 | ano | 8 | nezletilí souhlas rodičů, věci na cvičení (dlouhé legíny), žádné řetízky, náramky,.... |
| 3 | Házená | Seznámení s pravidly hry a potřebných pomůcek (míč a lepidlo), učení správné techniky hodů míčem. Ukázka improvizovaného zápasu, který si mohou studenti také vyzkoušet | Němec, Tíkal | Házenkářská hala | 1.0 - 4.0 a SŠ | ano - SŠ | 16 | ano - NG | 16 | sportovní oděv, boty do haly |
| 4 | Pilates | Přijďte se naučit zdravé pohybové návyky od základů, zaměřit se na kvalitu a vše používat v běžném životě a jiných sportech | Štěpánka Halamová | Učebna G - Dějepis | | ne | 0 | ano | 14 | sportovní oděv, podložka |
| 5 | Fotbal | Zlepšení fotbalových dovedností - technika s míčem, rychlost, hra. Důležité: každý si přinese svůj míč. | Tomáš Kostka | Hřiště - umělka | 1.0 - 4.0 a SŠ | ano - NG | 20 | ano - SŠ | 20 | sportovní oděv, obuv na UMT - lisovky, tarfy |
| 6 | Orientační běh | Chcete si vyzkoušet sport, který vyžaduje jak fyzickou námahu, tak intelektuální schopnosti? V tom případě je orientační běh skvělá volba! Na startu závodu dostanete mapu a podle ní budete muset na své trase postupně najít několik kontrol. Pozor na chybu: ne všechny lampionky, které potkáte, budou mít vaše číslo! Závod se bude odehrávat v prostoru naší školy, sportovního areálu a přilehlého sídliště. | p. Málek | Bezprostřední okolí G | holky a kluci (12+12) | ano | 24 | ano | 24 | sportovně oděv - venku za každého počasí |
| 7 | Frisbee | Frisbee znáte, pojdte si zahrát! | Martin Plaček | Venkovní házenkářské hřiště | 1.0 - 4.0 a SŠ | ano - NG | 16 | ano - SŠ | 16 | sportovní oděv a boty |
| 8 | Turistika | Turistická procházka přes Podskalí podél řeky ke Starému Dražejovu a zpět (cca 5 km). Sraz před hlavním vchodem | J. Machová, A. Tomanová | Podskalí, Starý Dražejov | | ano | 20 | ano | 20 | na 2 vyuč. hodiny, sportovní oděv a boty, pití (popř. svačina), drobné (na zmrzlinu) |

| WELL-BEING DAY 2024 | | | | | | 8:00–9:30 hod. | | 10:00–11:30 hod. | | |
|---------------------|----------------------|--|---|--|-----------|----------------|----|------------------|----|---|
| 18 | Tabata | Je jednoduchý tréninkový režim, který se skládá z osmi cviků po 20 sekundách a s 10 sekundovými přestávkami, cykly se opakují osmkrát. Jedná se o vysokointenzivní a efektivní cvičení. Lekce bude doplněna cvičením "Grace and body", což je kombinace baletních prvků a kondičního cvičení. Střídá se silová a kondiční zátěž, napětí a uvolnění. Irena Bílková je profesionální cvičitelka s dlouhou praxí v mnoha oblastech kondičního cvičení | Irena Bílková | učebna G - ZSV | | ne | 0 | ano | 16 | podložka, sportovní oblečení, pití, ručník, čisté sportovní boty |
| 19 | Tai - chi | Říká se mu často meditace v pohybu, to proto, že vás učí ovládnout sami sebe – tělo i myšlenky. Učí, jak dobít energii a jak ji přeměnit, starou vypustit a novou vpustit. Vede Ing. Karel Uhlíř (Agoge Martial Arts) | Karel Uhlíř | učebna Chemie | | ano | 20 | ano | 20 | sportovní oděv |
| 20 | Aerobic | Je kondiční cvičení v tanečním duchu, které kombinuje jednoduché taneční kroky do sestav. Jeho cílem je doplnit endorfiny a vylepšit postavu. Jestli máš chuť zapracovat na kondici a máš rád/a pohyb do rytmu, je tato lekce určena právě Tobě. Cvičení bude doplněno o důkladné protažení a lehké posilování. Cvičení vede Marcela Miková, bývalá profesionální lektorka aerobiku s 15 letou praxí | Marcela Miková | Školní klub | | ano | 20 | ne | 0 | ručník, pití, podložka, sportovní oblečení a boty (čistá podrážka!) |
| 21 | Scénický tanec | Scénický tanec je styl tance, který ukrývá mnohá tajemství. Ukrývá smysl, který v sobě tanečníci hledají. Takový tanečník musí zvládat i techniku, která se pojí i na další věci, jako například improvizace. Tu si také společně vyzkoušíme. Oblečte se, jak je vám pohodlné, aby se vám především příjemně pohybovalo. Sejdeme se ve výtvarce - budu se na vás těšit! Elen Krejčí | Elen Krejčí 2.B | učebna G - Vv | | ano | 15 | ano | 15 | sportovní oděv |
| 22 | Street dance | Pojďte si s námi zatančit street dance, těšíme se! Market, Niki, Nikol a Bety | N. Kreizlová, M. Pilíková, N. Čadková, B. Žahourová | učebna G - Sál1 + Sál 2 | | ano | 20 | ano | 20 | volné oblečení, sportovní boty |
| 23 | Gymnastika | Zahodte sešity a pojdte se s námi pořádně rozhýbat! Společně vyzkoušíme gymnastické prvky a určitě zbyde čas i na tanec. Nezapomeňte na sportovní oblečení a hlavně dobrou náladu :-) | A. Kratochvílová, S. Růžičková | venek (u plotu u výjezdu)/sborovna, V případě nepříznivého počasí sborovna | 1.0 - 4.0 | ano | 16 | ne | 0 | sportovní oděv |
| 24 | Střelba - vzduchovky | Přijďte si vyzkoušet střelbu ze vzduchovky, střelbu na terč. | M. Žitný | areál G - prostor u výměníku | | ano | 10 | ano | 10 | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|--|---|-------------------------|-----------------------|----------|----|----------|----|--|
| 25 | Petangue | Chceš si zahrát francouzskou společenskou hru, při které se projdeš po zahradě, nadýcháš se čerstvého vzduchu, zasoutěžíš si s kamarády a určitě se i hodně zasměješ, až se budeš snažit svou kouli co nejvíce přiblížit k dřevěnému prasátku? Pak petanque je právě pro tebe :-) | M. Slavičková, J. Slancová, E. Hloučová | areál G | | ano | 18 | ano | 18 | sportovní oděv |
| 26 | Volejbal | Technika přihrávek, pohyb a hra | A. Krásová | areál G - hřiště GYMSTR | | ano - SŠ | 16 | ano - NG | 16 | sportovní oděv |
| 27 | Badminton | Přijďte si vyzkoušet jeden z nejstarších sportů, ve kterém je důležitý postřeh, hbitost a kondice. Rakety budou k dispozici k zapůjčení ;) | J. Smetana | ČZ hala | | ano | 16 | ano | 16 | sportovní oblečení, obuv do tělocvičny |
| 28 | Basketbal | Streetbasket - dívčí a chlapecké týmy; systém hry na 1 koš | Milan Janda | Sportovní hala | holky a kluci (12+12) | ano | 24 | ano | 24 | sportovní oděv, obuv do haly |
| 29 | Kuželky | Přijďte si zahrát ve dvojicích na opravdové kuželkové dráze (klub Na Protivínské). Podmínkou je obuv na halovou TV (čistá sálová obuv). Sraz u hlavního vchodu | Z. Valdman | Kuželkárna | | ano | 12 | ano | 12 | |
| 30 | Florbal | Seznámení s florballem, základní technika s florbalkou na místě, přihrávky ve dvojicích, hra 1v1 na udržení balonku, hra všichni proti všem Cvičení - pokrytí balonku se střelbou, klička kuželu se střelbou, standardní situace 1v1 z rohu. Florbalová hra, střelecká soutěž. | Matěj Mikeš | Házenkářská hala | 1.0 - 4.0 a SŠ | ano - SŠ | 15 | ano - NG | 15 | Florbalové hokejky, sportovní oděv, boty do haly |
| 31 | Tenis | 3 kurty, 2 lektorky (L. Šampalíková, B. Honzíková) a tenis | L. Šampalíková, B. Honzíková | Tenisové kurty | | ano | 12 | ano | 12 | sportovní oděv, tenisová raketa |
| 32 | Groovedance | Groove dance je tanec, který dokáže tančit úplně každý! Nezáleží vůbec na tvé fyzické kondici ani na tanečních zkušenostech. Různé hudební žánry, různá tempa, žádné striktní choreografie! Jen svoboda a bezpečný prostor, kde nikdo nikoho nehodnotí - každý máme totiž svůj jedinečný taneční styl. | J. Divišová | učebna G - M1 | | ano | 12 | ano | 12 | pohodlné oblečení a pití, čistá a pevná obuv |
| 33 | Rubikova kostka a hlavolamy | Rubikova kostka pomáhá rozvíjet paměť, logické myšlení a soustředění, ale především je to zábava. Naučíte se postupy, jak poskládat základní Rubikovu kostku 3x3x3. Získáte znalosti, způsoby řešení kostky, algoritmy a zkušenosti. Přineste si s sebou základní rubikovu kostku 3x3x3 | V. Táborová 1.A | učebna BiL | | ano | 10 | ne | 0 | rubikovu kostku |
| 34 | Step | Jedná se o jediný tanec, který je slyšet. Stačí vlastní pohodlné sportovní/taneční boty a chuť zkusit něco nového | A. Kalbáčová | učebna G | | ano | 11 | ano | 11 | sportovní oděv |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-------------------|-----|--|-----|--|
| | | | | | | POČET STUDENTŮ | 471 | | 460 | |
|--|--|--|--|--|--|-------------------|-----|--|-----|--|