

AKTIVNÍ ZÁŘÍ 2025

Základní škola Bystře, okres Svitavy

NF Aktivní ČESKO podporují



Partneri Aktivního ZÁŘÍ jsou



aktivnicesko.cz

Pondělí 1. 9.

Oběhneme celý svět?

Chůzí, během, jízdou na kole, koloběžce nebo bruslích „společně“ obkroužíme Zemi!

Celoškolní



Cílem je, aby celá škola dohromady urazila 40 075 km – tedy přibližnou délku rovníku. Jednotlivci se zároveň mohou snažit zdolat co nejvíce kilometrů, ideálně formou procházek, výletů, rodinných akcí apod.

Pokud se zapojí:

250 žáků + 40 zaměstnanců = 290 osob,
každý by musel zdolat cca 139 km za měsíc, tj. asi 4,7 km denně.

Jak na to?

Každý účastník si po celý měsíc libovolným způsobem zaznamenává vzdálenosti, které ujde, uběhne nebo ujede. Celkový počet zdaných kilometrů nahlásí až na konci měsíce.

Povolené aktivity:

- chůze 🚶
- běh 🏃
- jízda na kole 🚲
- jízda na koloběžce (NE elektrické) 🛹
- jízda na kolečkových bruslích 🛼

Na konci měsíce se spočítá celkový výkon celé školy, vyhodnotí se jednotlivci i třídy s největším přínosem. 🏆

Úterý 2. 9.



Strom přání a pohybu

Třídy

Každý žák na list papíru napíše svůj pohybový cíl a přilepí ho na třídní „strom přání“. Např. „Každý den půjdu pěšky domů“, „Naučím se stojku“.

Středa 3. 9.



Pěšky do školy

Jednotlivci

Den bez aut. Všichni místní se pokusí dojít pěšky či dojet na kole. Těm nejmladším žákům pomáhá starší osoba (sourozenec, spolužák, rodič). **Přespolní žáci se zapojí dobrovolně pouze se svolením rodičů.** Pro přespolní je také možnost vystoupit dále od školy a zbývající kus cesty dojít pěšky.

Čtvrtek 4. 9.



Výtvarně v pohybu

Třídy/Školní
družina/Školní klub

Kreslení venku pomocí netradičních technik (např. křídý na chodník, malba nohama). Součástí je i pohybová hra (např. „tančí a kreslí“ – děti se pohybují/tančí a zároveň kreslí).

Pátek 5. 9.



Sebeobrana s
trenérem juda

Třídy (6. – 7. ročník)

Ukázková lekce sebeobrany s trenérem juda – nácvik základních technik a správných reakcí v nebezpečných situacích.

Sobota 6. 9.



Osobní výzva

Rodiny

Úvod do celoměsíční výzvy: „Kolik dní se zvládneš hýbat aspoň 30 minut?“ Žáci si mohou vést deník a se svými výkony se pochlubit třídním učitelkám/učitelům.

Neděle 7. 9.

Oběhneme Česko za 24 hodin?

„Jeden den, jeden cíl, celá škola v pohybu.“

Celoškolní



Cílem této jednodenní výzvy je pokusit se za 24 hodin „oběhnout“ pomyslně celou Českou republiku (2 327 km).

Pokud se zapojí:

250 žáků + 40 zaměstnanců = 290 osob, každý by musel zdat v průměru 8,1 km.

Jak na to ?

Spočítat celkový počet zdolných kilometrů všech účastníků (žáci + zaměstnanci) dohromady. Kilometry si měří každý sám (např. pomocí aplikace, krokoměru, hodinek, ve spolupráci s rodiči). Do nedělní půlnoci každý účastník zadá počet km přes tento

👉 [odkaz na formulář](#). 👉

Povolené aktivity:

- chůze 🚶
- běh 🏃
- jízda na kole 🚲
- jízda na koloběžce (NE elektrické) 🛹
- jízda na kolečkových bruslích 🛼

Pondělí 8. 9.



Týden her z minulosti

Třídní/Školní
družina/Školní klub

Začátek tematického týdne: „Jak si hráli naši prarodiče“. Např. cvrnkání kuliček, skákání přes gumu, panák, prstový fotbal.

Úterý 9. 9.



Den bez lavic

Třídní

Výuka venku: např. výtvarka na trávě, matematika v pohybu (skákání po výsledcích), přírodověda formou pozorování.

Středa 10. 9.



Zdravá výživa

Třídy/Školní
družina/Školní klub

Třídní piknik se zdravým jídlem, zdravý talíř, mezipředmětové vyučovací hodiny (např. v matematice aplikace procent či převodů jednotek při rozdělení zdravého talíře, v češtině popis zdravého jídelníčku/potravin, ve fyzice porovnání energetického výdeje při fyzické aktivitě a energetického příjmu z potravin, vyhledání a analýza informací z internetu/vizualizace dat v informatice,...).

Čtvrtek 11. 9.



Zábavné setkání generací

Mezigenerační

Společné herní odpoledne žáků 9. ročníku a seniorů (13:15–14:30) s volnočasovými aktivitami – pétanque, kuželky, házení na cíl aj.

Pátek 12. 9.



Křížem krážem Vysočinou

Celoškolní

Společná akce všech ročníků naší školy – procházky do okolí, při kterých žáci objevují přírodní i kulturní krásy místního regionu. Trasy jsou přizpůsobeny věku a schopnostem žáků a často jsou doplněny o poznávací, hravé nebo badatelské aktivity.

Během procházky – Reakční hra: Kdo volá, ten ovládá! Když pedagog zahlásí heslo, žáci musí během pár sekund splnit úkol:

„Láva!“ – stoupni si na něco vyššího (schod, obrubník, lavička).

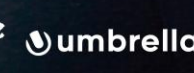
„Bomba!“ – lehni si okamžitě na zem nebo se přikrč.

„Zemětřesení!“ – chyt se čehokoliv pevného poblíž.

„Hlídk!“ – schovat se do 10 sekund, aby nebyli pedagogem viděni.

AKTIVNÍ ZÁŘÍ 2025

NF Aktivní ČESKO podporují



Partneři Aktivního ZÁŘÍ jsou



aktivnicesko.cz

AKTIVNÍ ZÁŘÍ 2025

Sobota 13. 9.

a

Neděle 14. 9.



Rodinná stezka

Rodiny

Stezka v okolí Bystrého s 8–10 stanovišti a QR kódy s úkoly (např. „Předved’ pohyb 5ti libovolných zvířat“, „Najdi přírodní srdce“, „Vytvoř přírodního panáčka z listí, klacíků a kamínků“, „Postav mini věž z kamenů nebo šišek“, ...).

Mapa stezky bude pro všechny zájemce zveřejněna v pátek 12. září prostřednictvím Bakalářů a webových stránek školy.

Pondělí 15. 9.

9:00–11:00



Cvičíme se školkou

MŠ + 1. stupeň

Žáci 4. a 5. ročníku připraví pro děti z mateřské školy a 1. ročníku sportovní dopoledne inspirované rytířskými ctnostmi. Děti si během něj vyzkoušejí disciplíny rozvíjející postřeh, obratnost, hbitost a další dovednosti. Program obohatí netradiční úkoly jako jízda na „koni“ nebo střelba lukem.

Úterý 16. 9.



Den s trenérem

Třídní (3.–5. ročník)

Návštěva Grassroots trenéra mládeže, cílená k inspiraci pedagogů i žáků 3., 4. a 5. ročníku novými přístupy zaměřenými na rozvoj všeobecné pohybové průpravy a efektivní organizaci hodin.

Středa 17. 9.



Den s trenérem

Třídní (2. ročník)

Návštěva Grassroots trenéra mládeže, cílená k inspiraci pedagogů i žáků 2. ročníku novými přístupy zaměřenými na rozvoj všeobecné pohybové průpravy a efektivní organizaci hodin.

Čtvrtek 18. 9.

Cyklovýlet z Hradce
Králové do Josefova

Třídní (7.–9. ročník)



Kdy: čtvrtek 18. 9. 2025
Kam: Josefovská pevnost – cyklovýlet z Hradce Králové
Odjezd: 6:45 od školy (doprava do Hradce zajištěna autobusem pro přepravu kol i účastníků cyklovýletu)
Návrat: cca 20:00 do Bystrého
Pro koho: zájemci 7.–9. ročníku
Kapacita: max. 46 žáků + 4 pedagogičti pracovníci
Cena: cca 750 Kč při účasti 25 osob (cena se může mírně lišit podle počtu účastníků – bude upřesněno)
Součástí výletu: prohlídka pevnosti Josefov

Trasy podle náročnosti:
[Trasa pro rekreační cyklisty](#) – 46 km
[Trasa pro zdatné cyklisty](#) – 49 km

Pátek 19. 9.



Výzva „10 000 kroků a
10 úsměvů“

Celoškolní

Ujdi během dne alespoň 10 000 kroků (varianta 7–8 km) a vykouzli úsměv na tváři 10 lidem – třeba přátelským pozdravem, komplimentem, pomocí, vtipem nebo jen dobrou náladou.

NF Aktivní ČESKO podporují



Partneri Aktivního ZÁŘÍ jsou



aktivnicesko.cz

Sobota 20. 9.



Houbohraní v lese
Rodiny

Houbařská výprava s úkoly – v průběhu cesty do lesa a zpět plní děti (nebo celá rodina) různé pohybové úkoly podle toho, jakou najdou houbu: **první hříbek** = 10 dřepů s výskokem a tlesknutím nad hlavou, **klouzek** = 1 kotrmelec nebo válení sudů na mýtině, **bedla** = chůze po spadáných kladách (pozor na větve!), **babka** = 3x oběhnutí kolem nejbližšího stromu, **nejedlá/jedovatá houba** = udělej 3 „obránné pohyby“ (např. skok stranou, přikrčení, otočka).

Neděle 21. 9.



Rodinná výzva
Rodiny

„Tři generace v pohybu“ – aktivita s rodiči a prarodiči (např. společný výlet, zahradní hra).

Pondělí 22. 9.



Zdravý batůžek
Jednotlivci

Děti přinesou zdravou svačinu (společné sdílení tipů) + 1 sportovní pomůcku (např. švihadlo, tenisák, měkké frisbee, gumu na skákání), se kterými si mohou během dne s ostatními spolužáky hrát.

Úterý 23. 9.

Společně na vrchol!

Vyjdeme na Sněžku (1 603 m), nebo Mont Blanc (4 806 m), nebo dokonce na Mount Everest (8 849 m)?

Celoškolní



Cílem je za jeden den společnými silami (žáci i zaměstnanci) vystoupat po školních schodech tolik metrů převýšení, kolik má vybraná hora – ideálně co nejvyšší!

Při 250 žácích a 40 zaměstnancích by každý musel vystoupat:

Sněžka – 37 schodů (15 cm výška schodu),

Mt. Blanc – 111 schodů,

Everest – 204 schodů.

Jak na to ?

Každý účastník si během dne počítá, kolik schodů vystoupal (např. po cestě do třídy, o přestávkách, ...). Možno zapisovat na sčítací nástěnku ve třídě.

Na konci dne všichni odevzdají počet vystoupaných schodů (žáci třídním učitelům a ti následně ŘŠ/zaměstnanci přímo ŘŠ).

Na základě celkového součtu se určí, na který vrchol se škola společně „vyšplhala“.

Středa 24. 9.



Štafeta přátelství
Celoškolní

Žáci a zaměstnanci školy si napříč třídami, jednotlivými stupni nebo odděleními školní družiny a školního klubu předávají štafetový míček. Spolu s ním vždy předají i úkol v podobě pohybového cviku, který musí další žák/zaměstnanec splnit, než balónek opět předá s novým pohybem někomu dalšímu.

Celkem jsou 2 štafetové míčky (první předávka: 1. stupeň – ZŘ, 2. stupeň – ŘŠ).

Čtvrtek 25. 9.



Barevný den v pohybu
Celoškolní

Barvy oblečení = různé pohybové výzvy.

Žáci přijdou v určité barvě (triko, mikina, kalhoty, kraťasy, sukně). Za každého spolužáka v určité barvě udělají účastníci cvik (ale jen při prvním setkání). **Modrá** – poskok, **zelená** – otočka vlevo, **žlutá** – otočka vpravo, **oranžová** – holubička, **červená** – libovolné protažení, **fialová** – dřep, **růžová** – stoj na jedné noze se zavřenýma očima.

AKTIVNÍ ZÁŘÍ 2025



NF Aktivní ČESKO podporují



Partneri Aktivního ZÁŘÍ jsou



aktivnicesko.cz

AKTIVNÍ ZÁŘÍ 2025



Pátek 26. 9.
9:00–11:00



Sportujeme se
školkou
MŠ + 1. a 2. stupeň

Žáci 8. ročníku připraví olympijský den pro děti z MŠ a 1. ročník:
např. běh na 30 m, běh na 100 m, skok do dálky z místa, hod
tenisovým míčkem.

Sobota 27. 9.
a
Neděle 28. 9.

Stopovačka pro rodiny
Rodiny



Vyznačená trasa v okolí Bystrého (8–10 stanovišť s úkoly):
např. házení šiškou na cíl, balanční hra, hádanky, šipkovaná...

Mapa trasy bude pro všechny zájemce zveřejněna v pátek
26. září prostřednictvím Bakalářů a webových stránek školy.

Pondělí 29. 9.



Zpěv v pohybu
Třídní/Školní
družina/Školní klub

Spojení hudby a pohybu – jednoduché písničky s pohybem,
taneční hry (např. „Hlava, ramena, kolena...“, „Zpívej a tleskej do
rytmu“, ...).

Úterý 30. 9.



Den bez cukru
Celoškolní

Cílem této aktivity je podpořit zdravé stravovací návyky a zvýšit
povědomí o nadměrné konzumaci cukru.

Výzva – nejíst žádné sladkosti ani přidaný cukr (sladké nápoje,
sušenky, čokolády, atp.). Místo sladkostí si žáci i učitelé mohou
přinést ovoce, oříšky, zeleninové svačiny. V rámci tříd možno
vytvořit koláž fotek zdravých svačinek. Zapojení rodičů do výzvy
vítáno.

Do pátku 3. 10.



Vyhodnocení projektu
Aktivní září 2025 a
celoměsíční výzvy
„Oběhneme celý svět?“
Celoškolní

- Oznámení celkového počtu nasbíraných kilometrů žáky i zaměstnanci,
- vyhlášení nejaktivnějších jednotlivců (žák – dívka/chlapec, zaměstnanec) a nejaktivnější třídy,
- prezentace zaslaných fotografií z výletů a zajímavých tras na webových stránkách školy,
- shrnutí zpětné vazby z dotazníkového šetření mezi žáky, rodiči a zaměstnanci.

NF Aktivní ČESKO podporují



Partneři Aktivního ZÁŘÍ jsou



aktivnicesko.cz