

# SPORTUJEME, KDE SE DÁ

PROJEKTOVÝ DEN 22. 10. 2013



O prvním projektovém dnu paní učitelky Holubářové jsme poznaly, že jsme skupinka o počtu třinácti dívek, které jsou jen z druhého stupně gymnázia. Rozdělily jsme se do dvojic. Každá dvojice si vybrala sportovní středisko, o kterém bude zjišťovat co nejvíce informací a bude se o něj zajímat po zbytek dvou projektových dnů.

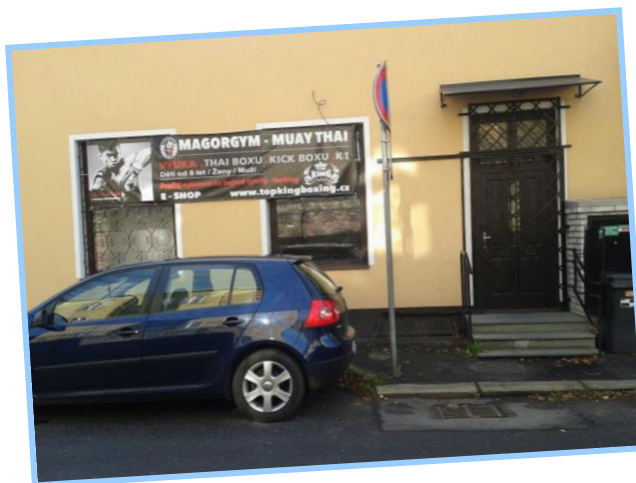
Zjistily jsme, že ve Varnsdorfu je sportovních středisek více, než jsme si myšlely. Jakmile jsme si tyto sportovní střediska rozdělily, vyrazily jsme do ulic. Měly jsme hodinu na to, abychom navštívily námi vybrané středisko, vyfotily ho a případně se uvnitř zeptaly na informace, které nás pro náš projekt zajímají. Po návratu jsme si sdělily základní informace.

Ve Varnsdorfu jsme napočítaly přibližně deset sportovních středisek s více jak dvaceti různými lekcemi:

## MAGORGYM

Řeháková, Havranová

- ☉ Thai-box
- ☉ Kick-box
- ☉ K1



## BALANCE - FITNESS A RELAX CENTRUM

Řeháková, Havranová

- ☉ Jumping (je skupinové cvičení na patentovaných trampolínkách, za doprovodu motivující hudby)
- ☉ Piloxing (je fitness program, který je dokonalou kombinací prvků Pilates, boxu a tance)



- ☺ Pilates
- ☺ K2 Hiking
- ☺ Powerjóga
- ☺ Spinning

## FITNESS INTENSE VARNSDORF

Denezhkina, Šmidová

- ☺ Cvičení z JILL
- ☺ K2 Hiking
- ☺ TRX
- ☺ Cvičení pro zdravá záda
- ☺ Intenzivní bubnovací trénink
- ☺ Fit-box
- ☺ Zumba
- ☺ Kick-box
- ☺ INTENSity Cross-fit
- ☺ Thai-box
- ☺ Power Yoga



## DÁMSKÉ FITNESS + PLAVECKÝ BÁZEN

Javorková, Šelštíánová

- ☺ Spinning
- ☺ Posilovna
- ☺ Aqua aerobick



## SPORTOVNÍ HALA

Špičková, Zrubčká  
(možnost pronájmu)

- ☺ Házena
- ☺ Florbal



- ☉ Volejbal
- ☉ Basketbal
- ☉ Malá kopaná

**SOKOLOVNA (těloučična pod náměstím)**  
Špičková, Zručická



**TENISOVÉ KURTY**  
Špičková, Zručická

☉ 1hod/120 Kč



**DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE**  
Smrčková, Jará

☉ Jóga



**ŠKOLA BRATISLAVSKÁ**  
Fibigerová, Birmerová



**VASPED**

Fibigerová, Birmerová

- ☉ Cvičení při bolestech zad a jejich předcházení
- ☉ Aerobic

Nakonec jsme se dohodly, jaké máme cíle na další dny. A ujasnily si, co vše nás ještě čeká a nemine.





## DEN VE FITNESS INTENSE

PODĚKOVÁNÍ PATŘÍ PĚTĚ RÝDLOVÉ, KTERÁ NÁS  
CELÝM DNEM A VŠEMI SPORTY PROVEDLA!

### FITBOX

- ☞ sport pro začátečníky i pokročilé
- ☞ spalujeme tuky a zároveň formujeme postavu
- ☞ možnost zvolnění tempa
- ☞ zábavné a intenzivní cvičení
- ☞ užitečné pro pořádné vybití vzteku a odreagování



„Za těch pár minut cvičení jsme poznaly zábavnou, ale i náročnou a vyčerpávající formu boxu.“

### K2 HIKING

- ☞ mírně namáhavější sport
- ☞ výborný na spalování a tvarování těla
- ☞ posílení celého těla díky pestrým cvikům

„Na K2 je potřeba jít víckrát, protože stačí malé zaváhání a už ležíte pod pásem.“

### TRX

- ☞ sport pro pokročilé s fyzickou kondicí
- ☞ velice náročné
- ☞ posilujeme s vlastní tělesnou hmotností
- ☞ zpestření zavěšenými pásy
- ☞ tvarování a intenzivní posilování celého těla

„TRX je náročné, možné také je, že se druhý den ani nehnete.“

### ZUMBA

- ☞ velice energické a zábavné cvičení
- ☞ výborné pro fyzické i psychické uvolnění
- ☞ spojení těla s hudbou
- ☞ náročné držet tempo, kvůli složitým krokům
- ☞ potřeba tanečního talentu
- ☞ nejdůležitější je improvizace
- ☞ spíše na spalování tuků



„Zumba je cvičení pro každého, kdo se rád pobaví, zapotí a nebojí se improvizace. Pokud člověk chodí pravidelně a kroky se naučí, tak mu zumba dá pěkně do těla.“

3. PROJEKTOVÝ DEN 7.3.2014

## DEN VYTVÁŘENÍ MAP A SHRNUTÍ SPORTOVNÍCH STŘEDISEK

Před třetím projektovým dnem jsme měly dvě informační schůzky s paní učitelkou. Při první jsme se rozdělily na dvě skupinky. Jedna měla za úkol vytvořit plán, jak se bude pracovat na velké přehledné tabuli do tělocvičny a druhá skupinka vytvářela plán do vitríny na chodbě mezi schodišti. Jako šéfky skupinek byly zvoleny Nina Š. a Ivča H. Jejich prací bylo rozdat úkoly zbytku týmu a celkově se domluvit na tom, jak budou tabule vypadat. Důležité kritérium, které jsme musely dodržet (a také se tak stalo) bylo, abychom neměly za dvě hodinky hotovo a další dvě se jen flákaly.



Při druhé schůzce se paní učitelce předložily návrhy a rozdělení prací. Nebyl problém a tak jsme mohly čekat na pátek, kdy jsme se pustily do práce.

Spojily jsme stoly, vyndaly náčiní – barvičky, papíry, tužky, lepidla, pastelky, sešvačky a další a nezbývalo už nic jiného, než začít tvořit. Někdo stříhal, někdo kreslil, někdo lepil, někdo

rozdával úkoly, Nikča vše dokumentovala a paní učitelka nade vším dohlížela.

Hotovo jsme měly asi ve 12 hodin, během zbývajících vyučovací hodiny jsme uklidily pracovní nástroje a třídu. Také jsme zvládly v tělocvičně připravit „tabuli“ pomocí hřebíků na zeď a do mezípatra, do vitríny magnetkami přidělat náš druhý „plakát“.



Celý letošní projekt myslím vyšel tak, jak měl, snad i paní učitelka si to myslí a nebyla z nás nešťastná. Pravdou ale je, že ne každá z nás si zasloužila jedničku, neboť paní učitelka toho po nás nechtěla příliš, a proto to muselo být perfektní!