

## Aktivity pro školy

### „HEJBÁRNA“ – pohybové pětiminutovky pro školáky při výuce

HEJBÁRNA jsou krátká videa s cvičením pro děti, které učitel snadno zařadí do online či střídavé výuky. Stačí je spustit a nasdílet svým žákům třeba i během vyučování či hned po něm. Děti se za pět minut hezky rozhýbou a budou díky tomu produktivnější. Na závěr cvičení se prodýchají a zklidní, aby byly připravené na další výuku se svým učitelem. Pedagog se může během pěti minut, kdy děti cvičí, v klidu připravit na následující vyučování. Některá cvičení je možné použít i v běžné výuce ve škole.

HEJBÁRNA je učená žákům 1. až 5. tříd základních škol. Děti při ní budou potřebovat jen věci, které najdou doma (např. plyšáka, polštář, papír, učebnici). V balíčku s přístupem k videím dostane škola praktické pohybové pětiminutovky. A také delší patnáctiminutovky (především pro 3. až 5. třídu, ale zvládat by je měly i děti z 1. a 2. tříd), které učitelé mohou dětem pustit například mezi pauzami při online výuce. Pětiminutovky jsou ideální na rozpohybování žáků při výuce, patnáctiminutovky pak pomáhají zlepšit také jejich fyzickou kondici.

Na děti čeká i bonusové video domácí Velké pardubické – zábavný dostihový závod, který zvládnou se svými spolužáky při online výuce. A také lekce o tom, jak v průběhu dne správně sedět. Ukázku videí z HEJBÁRNY naleznete na našich webových stránkách [zde](#).

HEJBÁRNA – přehled přístupů k videím, které škola obdrží	
Služba	Množství a délka videí
Videa s cvičením pro 1. a 2. třídu	15x5 minut
Videa s cvičením pro 3. až 5. třídu	15x5 minut
Videa s cvičením pro 3. až 5. třídu (zvládat by je ale měly i děti v 1. a 2. třídě)	5x15 minut
Bonusová videa „Velká pardubická v pokojíčku i ve třídě“ „Jak na správný sed“	do 5 minut

\*Videa mohou být využita učiteli v rámci vyučovacích hodin (online i ve škole) či přestávek. Obsah podléhá ochraně práva duševního vlastnictví, a tudíž ho není možné bez svolení Fitgee s.r.o. dále volně šířit (např. na další učitele z jiných škole).

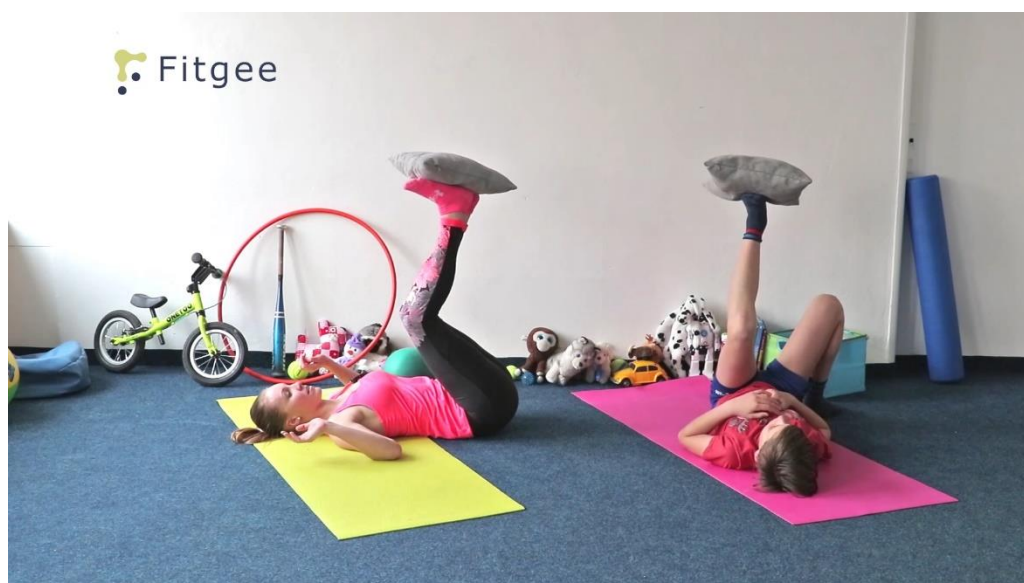
HEJBÁRNA – cenová nabídka		
Služba	Cena	Akční cena při objednání do středy 7. 4. 2021
Přístup ke všem videím HEJBÁRNY (po dobu 1 roku od objednání)	2 500 Kč	1 900 Kč

#### Kontakt pro informace a objednávky HEJBÁRNY:

Katarína Železná  
Tel: 732 317 900  
E-mail: [zelezna@fitgee.cz](mailto:zelezna@fitgee.cz)



Ukázka z HEJBÁRNY: Pohybová lekce s názvem „Létající plyšáci“ pro 1. a 2. třídu základních škol.



Ukázka z HEJBÁRNY: Pohybová lekce s názvem „Polštář a barvičky“ pro 3. až 5. třídu základních škol.