

STOP sedeniu, ideme sa HÝBAŤ!



Cieľ:

Naše detí a telesná výchova. Pohyb a zdravie.

Dôležité veci, ktoré sú súčasťou školy, ktorá je vo forme dištančnej výučby. Ako učiť pohyb dištančne? ŤAŽKO.

POHYB je POHYB.

Hovorí sa, možností je veľa - ale čo ak sedíte doma.

Aj počas tohto obdobia sa treba hýbať, nájsť spôsob ako zo seba dostať energiu.

Podte sa s nami naučiť jednoduché cvičenia, ktoré si osvojíte a budú sa Vám páčiť a začnete ich používať.

NESEĎ na stoličke, VSTAŇ ideme sa HÝBAŤ!

V hlavnej úlohe:

Majsterka Európy v skoku do diaľky EVA „ČENA“ MURKOVÁ.

Réžia:

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA ŠPORTU NA ŠKOLÁCH

CVČ - JUNIOR BANSKÁ BYSTRICA

Pomocná réžia:

Športové kluby, tréneri, mladí športovci, šikovní organizátori.

Účinkujúci:

Mladí športovci ZŠ cvičia pre všetkých

Scenár:

- Poďme spolu cvičiť – ON LINE
- 3x do týždňa – tak si predsa želáme mať telesnú - 12 sérií cvičení
- **Začíname 23.11.2020** cez YOUTUBE kanál SportAcademyOnlineSAŠŠ
(<https://www.youtube.com/channel/UC22hXTrzcavoK6SAj53zuoA/featured>)
Zdieľame aj na FB Slovenska Asociacia Sportu Na Skolach
- Spolu s „ČENOU“, spolu s mladými športovcami si ukážeme AKÝ JE POHYB krásny a zábavný

SPOLU TVORÍME ŠKOLSKÝ ŠPORT!

Kto je

EVA MURKOVÁ alebo jednoducho „ČENA“

V máji 1984 ako prvá skokanka do diaľky v Československu a trinásta na svete preskočila 7 metrov. Dokonca na dvoch pretekoch po sebe: na Zlatej tretre v Ostrave jej namerali rovných 700 cm a o tri dni na P – T – S v Bratislave ešte o centimeter viac – výkon 701 za Murkovej menom figuruje v listine slovenských rekordov už 33 rokov. O tri mesiace v Nitre skočila dokonca 717, ale s vetrom 3,6 m/s.

Debut v dvadsiatke na aténskych ME 1982 jej ešte nevyšiel (18. miesto, 625 cm). O rok na MS 1983 v Helsinkách však už skončila siedma (680) a navyše ako finišmenka dovedla čs. šprintérske kvarteto do finále (8. miesto, 43,78), hoci v ňom chýbali Kratochvílová i Kocembová (okrem nej ho tvorili Nygrýnová, Sokolová a Šoborová). To už bola Murková halovou majsterkou Európy – ako prvá Slovenka sa ňou stala v Budapešti 1983 (677). K zlatu pridala na halových ME ešte dve striebra: po Göteborgu 1984 (655) aj v Aténach 1985, kde v superkonkurencii najlepším čs. halovým výkonom 699 len o 3 cm prehrala s neskoršou svetovou rekordérkou Čišťjakovou (dnes žije na Slovensku, vtedy reprezentovala ZSSR), ale o dva zdolala svetovú šampiónku Drechslerovú (NDR). Navyše sa na hladkých 60 m prebojovala do semifinále (7,23 s).

*Počas kariéry získala 12 československých titulov (vonku na 100 m 1983, 1986, v diaľke 1983, 1985, 1986, 1987, na 4 x 100 m 1982, v hale na 60 m 1985 a v diaľke 1983, 1985, 1987 a 1988) a osem slovenských (vonku na 100 m 1986, v diaľke 1981, 1982, v hale na 50 m a v diaľke 1981, 1982, 1985 a 1987). Po nej sa „Čena“ venuje trénovaniu detí v banskobystričkom Centre voľného času Junior a je členkou predsedníctva Slovenskej asociácie športu na školách. Do Siene slávy ju SAZ uviedol v r. 2014. **Pýši sa hrdo športovým titulom: "Majster športu"**.*

