

Športová akadémia Mateja Tótha aj v Čadci

Jedným z krokov rozvoja športu v Čadci je aj podpora detí. Cvičenie a fyzická aktivita patrí nepochybne ku zdravému životnému štýlu. Akým spôsobom ale motivovať dnešných žiakov, aby mali z pohybu radosť? Možnosti sa im otvárajú aj v ZŠ s MŠ Podzávoz, kde vznikla Športová akadémia Mateja Tótha.

Týmto sa chceme poďakovať firme **LUMACO**, ktorá nám sponzuruje tento jedinečný celoslovenský projekt pre deti predškolského a mladšieho školského veku.

Akadémia si kladie za cieľ budovať prirodzený vzťah detí k pohybu a zároveň zabezpečiť, aby sa hýbali správne. Cviky majú pomôcť aj pri narovnávaní chrbtice, s ktorou majú deti v dnešnej dobe veľké problémy. Metodika sa opiera o psychodiagnostické testovanie a následný mentálny tréning detí, ktorý bol špeciálne vytvorený pre Športovú akadémiu Mateja Tótha. Podľa tejto metodiky budú žiaci štvrtého ročníka trénovať celý školský rok dvakrát týždenne s vyškolenou trénerkou Mgr. Erikou Sačkovou.

Olympijský víťaz a majster sveta v chôdzi navštívil **17.10. 2018** našu školu osobne. Žiakov veľmi zaujala beseda a životný príbeh olympijského víťaza – jeho športové začiatky, spôsob tréningu, regenerácie, chceli vedieť, ako trávi voľný čas, koľko zničil párov obuvi, pýtali sa na jeho stravovanie. Matej sa venuje predovšetkým svojej rodine, trénuje každý deň a má rád zdravé jedlo – najradšej losos so zeleninou. Pečivu a sladkostiam sa vyhýba. Počas svojej športovej kariéry zodrel približne 250 párov obuvi.



V rámci projektu naša škola získala tiež balík cvičebných pomôcok a krásne tričká pre žiakov ☺.

Významný športovec rozdal žiakom podpiskarty a na palubovke našej školy zanechal vlastnoručný podpis. Obrovskú radosť i motiváciu si odnášali žiaci ZŠ s MŠ Podzávoz, ktorí mali naozaj zážitok z netradičného vyučovania. Od úplného začiatku až do

konca sa niesla táto akcia v príjemnej atmosfére a v očiach detí, ktoré si mohli urobiť selfie s Matejom bola vidieť radosť.

Mgr. ERIKA SAČKOVÁ