

Dobrý den,

V první řadě bych byl rád, kdybyste nahradili pohyb ve škole samostatným pohybem doma.

V současnosti k tomu máte pravděpodobně dost času, tak pojdte využít příležitost!

Navrhovaná cvičení:

1. Ranní protažení – protažení od hlavy až po chodidla je základem k dobré práci svalů v průběhu celého dne a při dlouhodobém a pravidelném provádění má velmi kladné účinky.
2. Základní posilovací cviky – kliky, dřepy, sed - lehy, popř. angličáky. Dejte si zhruba 30 – 50 od každého denně a uvidíte, že se již po několika dnech budete cítit lépe. S přibývajícím dny můžete počty zvyšovat.
3. Míčové hry – pokud máte k dispozici větší místnost nebo zahradu, vezměte si balón a házejte si, kopejte si, zahrajte si s hokejkou atd.
4. Práce s náčiním – pokud máte doma posilovací stroje, činky, rotoped atd., pro jejich využití je v současné situaci ideální příležitost.

Jak vidíte, první část mých pokynů je stejná, jako byla minule a nepředpokládám, že by se měla do budoucna měnit, protože základním cílem tělocviku je pravidelný pohyb.

Speciální úkol pro druhý týden domácí výuky je opět napsat referát cca na půl strany, tentokrát si prosím vyberte jednu sportovní postavu z českých/československých dějin a tu v referátu popište. Forma a náplň je čistě na Vás. Můžete zmínit hlavní sportovní úspěchy, zajímavý životní příběh, jedno konkrétní utkání/závod atd. Úkol prosím odevzdejte opět na email do 27.3.2020.

S pozdravem,

Tomáš Novák