

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 pojďte 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 dnem 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.

This is a watermark for trial version, register to get full one!

Speciální úkol pro druhý týden domácí výuky je opět napsat referátcca na půl strany, tentokrát si prosím vyberte jednu sportovní postavu z českých/československých dějin a tu v referátu popište.

Benefits for registered user:

Referát a doplněná práce 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.

1. Can remove all trial watermark.

2. No trial watermark on the output documents.

Remove it Now