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 práce 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 přibývajícími 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.

Dále mi prosím napište návrh na dvě hry, které byste chtěli při tělocviku vyzkoušet.

Posledním úkolem je napsat krátký text (cca. půl stránky) o vašem oblíbeném sportu, sportovní události a sportovci. Tento úkol prosím splňte do 22.3.2020.

Pokud mi pošlete video toho, jak cvičíte, určitě se to také projeví kladně na Vašem hodnocení.