**TĚLESNÁ VÝCHOVA**

Ani v této situaci bychom neměli zapomínat, jak je pohyb důležitý. Navozuje dobrou náladu, posiluje imunitu a fyzické zdraví.

Každý den zařaďte do svého denního režimu libovolnou pohybovou aktivitu (dle svých možností) např.:

* skákání přes švihadlo
* chůze či běh do schodů
* cvičení dle hudby
* posilovací cvičení (na břišní svaly, svaly horních končetiny, zádové svaly…)
* protahovací cvičení
* cvičení rovnováhy
* počítají se i domácí práce úklidové, čistící ….

**Na youtube doporučuji např.:**

* sestavu cviků „POZDRAV SLUNCI“

<https://www.youtube.com/watch?v=RcJHWZQ490c>  


* zacvičte si s výsadkáři

<https://youtu.be/jG5CBmocpXM>

* online lekce tance

[**http://www.degezetko.cz**](http://www.degezetko.cz/)

* cvičení s atlety

<https://www.atletika.cz/aktuality/hybeme-se-s-atlety-lukas-hodbod/>

<https://www.atletika.cz/aktuality/hybeme-se-s-atlety-jan-fris/>

Přeji příjemné dny, hodně sil a držte se! KK