**Tělesná výchova**

1. Zacvičte si každý den alespoň 5 krát sestavu cviků „POZDRAV SLUNCI“

<https://www.youtube.com/watch?v=9pEsmtExPFY>


* Až se sejdeme na hodině TV ve škole, společně si tuto sestavu zacvičíme a ohodnotíme.
1. 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 ….

Nezapomínejte – VE ZDRAVÉM TĚLE, ZDRAVÝ DUCH!!!

Těším se na společné cvičení ve škole, mějte příjemné dny Kamila Kohoutová