

# Úkoly pro žáky na období přerušení výuky ve škole

4. ročník

<p><b><u>Tělesná výchova</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Příprava do školy Doporučení:</b> Žáci by měli dodržet stejný režim jako při docházce do školy. Přípravu je vhodné rozdělit do bloků dlouhých 30 – 40 minut, kdy dokážou udržet pozornost. Optimální je učit se dopoledne 8:00 – 12:00 a odpoledne například 15:00 – 16:00.</li><li>• Den začnu 10 minutovou rozvíčkou, kdy nastartuji organismus do domácí školní přípravy.</li><li>• Nasnídám se a začnu s přípravou do školy.</li><li>• Mezi učebními bloky si udělám 10-15 minut přestávku. Vhodné je v této době se protáhnout, zacvičit si nebo se projít po zahradě a nadýchat se čerstvého vzduchu. Je prokázáno, že aktivní odpočinek vede k lepším výsledkům při dalším učení</li><li>• V rámci tělesné výchovy Vám zasíláme odkaz na pohybové hry, které si můžete zahrát ve Vašem dětském pokoji.</li></ul>
--------------------------------------	--

**[Tělocvik online](#) aktuálně přináší Tělocvik v obýváku**