

Úkoly pro žáky na období přerušení výuky ve škole

5. ročník

<p><u>Tělesná výchova</u></p>	<ul style="list-style-type: none">• Příprava do školy Doporučení: 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.• Den začnu 10 minutovou rozvíčkou, kdy nastartuji organismus do domácí školní přípravy.• Nasnídám se a začnu s přípravou do školy.• 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• V rámci tělesné výchovy Vám zasíláme odkaz na pohybové hry, které si můžete zahrát ve Vašem dětském pokoji.
--------------------------------------	--

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