

Tělesná výchova pro 1. - 5. ročník

Milí žáci,

i když jsme nuceni být zavření doma, neznamená to, že se nebudeme hýbat. Právě naopak. Věnujte pohybu každý den alespoň chvilinku. Je to důležité pro naše zdraví a dobrou náladu.

Začíná nám přát trošku i počasí, zajděte si na malou procházku nebo si jen tak pohrajte na zahradě.

Zkuste si vzpomenout na spoustu her, které znáte a které můžete hrát sami – skákání panáka, skákání přes švihadlo, házení si s míčem, můžete zkoušet i driblování nebo hod na cíl (třeba do nějaké bedýnky).

Pokud přesvědčíte sourozence nebo rodiče, bude to určitě ještě zábavnější. Dá se házet míčem, hrát míčovou školku, zahrát si fotbalík, honičku, schovku nebo se jen tak proběhnout po zahradě nebo po lese.

Využijte každé volné chvílky po online výuce a protáhněte se, je to důležité i pro vaše držení těla, které se nám všem při sezení u počítače horší.

Na odkazu je taková malá inspirace na protažení.

www.youtube.com/watch?v=LLzXT3I-56s

www.youtube.com/watch?v=lQTUX9_VGTw