

Do sešitu napiš zápis:

### INSTITUCE ZDRAVÍ A SPORTU

- 1) Haly a další vnitřní sportoviště (bazén, zimní stadion, ...)
- 2) Venkovní sportoviště (víceúčelová hřiště, přírodní tělocvična, ...)
- 3) Sportovní laboratoře (zjišťování výkonnosti při zátěžových testech)
- 4) Lázeňská, relaxační, rehabilitační a fyzioterapeutická centra

### Doplňující úkoly:

- 1) jaké provozovny podle Tebe spadají pod bod 4) a jaký je mezi nimi rozdíl
- 2) pokračujte v tvorbě zadaného úkolu z minulého týdne

Pro připomenutí: každý si vybere jedno téma a vypracuje tréninkový plán na 14 dní (formou tabulky nebo přehledného textu, použijte pouze informace, kterým rozumíte), informace vyhledávejte na internetu, snažte se posoudit jejich smysluplnost, každý bude tento tréninkový plán prezentovat, společně rozebereme rizika i správnost doporučení, která do plánů zanesete

- témata: na tréninkový plán pro:
- a) obézního člověka, který chce zhubnout
  - b) člověka, který chce zlepšit svoji výkonnost
  - c) člověka, který se vrací ke sportu po zranění
  - d) člověka, který chce nabrat svalovou hmotu

Pozor! Plán doplňte i zásadními doporučeními pro stravování vhodné pro dosažení konkrétního cíle

**- můžete psát klasicky na papír nebo si psát informace ve Wordu, ale nejde o zkopírovaný text, nýbrž zpracované informace z různých zdrojů propojené s vlastním názorem na danou problematiku**

Pokud budeš mít nějaké otázky k učivu, případně chceš zkonzultovat vypracování zadaných úkolů, můžeš mne kontaktovat na emailové adrese:

[to.dame2020@seznam.cz](mailto:to.dame2020@seznam.cz)

Opatrujte se a zdravím, J.Klinecká