

6.A - VKZ- 27.3. 2020 / Zapište do sešitů /

POHYBOVÉ ČINNOSTI

Pohybová činnost zlepšuje zdraví a zvyšuje fyzickou kondici.

Náplní jsou:

- Průpravná cvičení
- Základní gymnastické cviky
- Základní atletické cviky
- Plavání
- Sportovní hry / fotbal, florbal, basketbal, volejbal /
- Turistika

6.A -VKZ- 15.4. 2020 / Zapište do sešitů /

BEZPEČNOST PŘI SPORTU

- Začínat sportovat pomalu, po malých dávkách
- Trénovat raději méně, ale častěji
- Dodržovat pitný režim
- Dodat tělu energii
- Nemoc pořádně vyležet
- Být pořádně vidět. Obléct si výrazné barvy a materiály
- Dávat pozor na chodce a jejich miláčky
- Na kolo, lyže in-line brusle noste přilbu
-