

Dobrý den milí žáci a vážení rodiče,

připravili jsme pro Vás jednoduchý týdenní cvičební plán na posílení celého těla, a to pro žáky pátých až devátých ročníků. Toto cvičení je pro danou skupinu povinné a bude se po ukončení přerušení výuky vyhodnocovat. Milí rodiče uvítáme, když se přidáte k dětem ☺. Po uplynutí čtrnácti dnů zašlou žáci emailem vyplněnou tabulku svým vyučujícím tělesné výchovy. Pokud nemáte možnost, stáhnou si tabulku a vpisovat přímo do ní, jak je to ve vzorové tabulce, tak si tabulku musíte překreslit a následně vyplněnou vyfotit a poslat na email příslušného učitele. Také si tabulku můžete vytisknout a vpisovat ručně a následně vyfotit a zaslat vyučujícímu. Tento cvičební plán budeme průběžně upravovat, to znamená, že není jen na čtrnáct dní, ale cvičení bude probíhat po celou dobu přerušení výuky.

Každý úkol se lépe plní, když má člověk motivaci! Kromě známek za plnění cvičebního plánu, budeme vyhodnocovat v jednotlivých ročnících (dívky, chlapce) a to tak, že při opětovném začátku výuky budeme v tělesné výchově provádět testování jednotlivých cviků. Takže kolik natrénujete, tolik se vám to vrátí při testování.

Samozřejmě spoléháme na vaši čestnost a pravdivost při cvičení a vyplňování tabulky. Protože cvičíte pro sebe, pro vaši lepší zdatnost a tím pádem lepší zdravotní stav. Jak již někdo moudrý kdy si řekl: „Ve zdravém těle, zdravý duch“.

Pokud by si někdo chtěl zacvičit i několikrát za den, nebo více sérií, tak se mu meze nekladou, jen do tabulky zapíše více cviků. (Příklad zvýrazněn červeně).

Samozřejmě před cvičením se musíte rozcvičit, tak si vzpomeňte na rozcvičky z hodin tělesné výchovy a přizpůsobte podmínkám ve vašem pokoji.

K daným cvikům najdete odkazy a ukázková videa na konci dokumentu.

Příklad vyplněné tabulky pro zápis počtu cviků:

Den/datum	Paže Cvik/počet	Břicho Cvik/počet	Nohy Cvik/počet	Záda Cvik/počet	Výdrž ve dřepu čas	Prkno (plank) čas
Pondělí 23.3.	Kliky 10, 10	Leh – sed 15, 15	Výpady 10, 10	Motýlek 15, 15	1:33	1:10 1:05
Středa 25.3.	Kliky vzad 10	Sklapovačky 15	Dřepy 10	Zvedačky 15	1:40	1:05
Pátek 27.3.	Kliky 10	Leh – sed 15	Výpady 10	Motýlek 15	1:50	1:15
Součet cviků za týden	30	45	30	45	5:03	4:35

TAK ZAČÍNAME☺

Prvním vaším úkolem bude zaslat do 4.4.2020 svým vyučujícím TV vstupní výkony u těchto cviků: kliky, lehy – sedy, zvedačky, výdrž ve dřepu a prkno(plank)

Max. počet kliků:	Max. počet leh – sed:	Max. počet zvedačky:	Max. výdrž ve dřepu:	Max. čas Prkno(plank):
-------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	------------------------

Připomínka: Jednotlivé cviky si rozložte do několika dnů, ať máte nejlepší výkony. Tabulku zaslat emailem svým učitelům TV.

Vzorová tabulka pro zápis počtu cviků (nesmažte si ji, nejlépe si ji zkopírujte a teprve zapisujte)

Den/datum	Paže min. 10cviků Cvik/počet	Břicho min. 15 cviků Cvik/počet	Nohy min. 15 cviků Cvik/počet	Záda min. 10 cviků Cvik/počet	Výdrž ve dřepu čas	Prkno čas
Pondělí 6.4.2020	Kliky	Leh - sed	výpady	motýlek		
Středa 8.4.2020	Kliky vzad	sklapovačky	dřepy	zvedačky		
Pátek 10.4.2020	Kliky	Leh - sed	výpady	motýlek		
Součet cviků za týden						
Pondělí 13.4.2020	Kliky vzad	sklapovačky	dřepy	zvedačky		
Středa 15.4.2020	Kliky	Leh - sed	výpady	motýlek		
Pátek 17.4.2020	Kliky vzad	sklapovačky	dřepy	zvedačky		
Součet cviků za týden						
Součet cviků za 2 týdny						

Vyplněnou tabulku odeslat nejpozději do 19.4.2020 svým učitelům tělesné výchovy na email, který najdete v kontaktech na webových stránkách školy.

Odkazy a návody jak provádět jednotlivé cviky:

Kliky: <https://www.youtube.com/watch?v=kOFn5iTOJZ8&feature=youtu.be>

Kliky vzad: <https://www.youtube.com/watch?v=4pStWBxW9KU&feature=youtu.be>

Leh-sed: <https://www.youtube.com/watch?v=UF3-krPVZg&feature=youtu.be>

Sklapovačky: <https://www.youtube.com/watch?v=xOIXNkr2qHc&feature=youtu.be>

Výpady: <https://www.youtube.com/watch?v=UxTsbXA7gVc&feature=youtu.be>

Dřepy: <https://www.youtube.com/watch?v=AJnkUtifGWg&feature=youtu.be>

Motýlek: <https://www.youtube.com/watch?v=3lb1B6QFb6w&feature=youtu.be>

Zvedačky: <https://www.youtube.com/watch?v=5zXkhQKQ7EU&feature=youtu.be>

Výdrž ve dřepu: <https://www.youtube.com/watch?v=n9VS-SZFADc&feature=youtu.be>

Prkno (plank): https://www.youtube.com/watch?v=sOXm0wrG_Vg&feature=youtu.be