1. Pohybový úkol

Vaším úkolem bude vymyslet několik cviků s nějakou originální pomůckou, kterou máte běžně doma (mohlo by být zajímavé třeba dřep s knížkou na hlavě, protahování s vařečkou…)

1. Můžete pracovat ve skupině 2-4 žáků, celkem vymyslíte 9-10 cviků, nějak to seskupíte do jednoho souboru a pošlete najednou za celou skupinu, napíšete jména všech členů skupiny
2. Každý sám vymyslí aspoň 3 cviky a pošle
3. Výzva od Markét – zvednutí papíru

Natočíte video, jak zvednete bez pomoci rukou na jedné noze papír ze země. Pro lepší představu – jako na tomto videu 😊 <https://www.youtube.com/watch?v=-u8rbp01lSQ>

1. Výzva od Terky

Natočte video, jak se zvednete ze země s rukama za zády, nesmíte se však přetočit na bok a ani na záda. <https://www.youtube.com/watch?v=Fc1tkt3BeCU>

Můžete si vybrat jen něco, nebo zkusit všechno. Cviky natočte buď na video, nebo nafoťte každý cvik a obrázky dejte do wordu tak, aby hlavně bylo poznat, jak se cvik dělá. Posílejte na to společné úložiště do Teamsů, a kdyby to nešlo, tak opět na whatsapp 728 011 371 nebo na mail [pourova.marketka@seznam.cz](mailto:pourova.marketka@seznam.cz). Čas máte opět týden – do středy 29. dubna.

Těšíme se, co vymyslíte! 😊