Dobrý den,

zasílám plán výuky pro žáky 6. - 9. tříd na týden (25.1. - 29.1.)

úkol na 14 dní vytvořit referát na téma:**Doping ve sportu**  (25.1. - 5.2.)

rozsah práce:  minimálně na 1 stranu A4, obrázky možné jako příloha na dalších stranách,

odevzdat v písemné formě ve škole, nebo zaslat na mail: **davidgabel@seznam.cz**

zopakovat pravidla přehazované: rozměry hřiště, počty hráčů, střídaní, výška sítě, délka a počty setů a další, vše je možné vyhledat na stránkách:

**https://www.assk.cz/pdf.php?f=2020/0917/20202021-manual-b-prehazovana.pdf**

**Individuální kondiční tréninkový plán**

Vyzkoušejte  variaci kruhového tréninku a přizpůsobte jej své momentální fyzické kondici, počty opakování a sérií i délku pauzy nechávám plně ve vaší režii. Věřím že všichni naleznete trénink vhodný přímo pro vás. Než začnete cvičit pořádně se protáhněte a podívejte se na správnou techniku prováděných cviků.

**https://www.youtube.com/watch?v=r2QNRihZaN4**

 (práce na týden 25.1. - 29.1.)

Přeji hezký den D. Gábel