Dobrý den,

zasílám plán výuky pro žáky 6. - 9. tříd na týden (22.2. - 26.2.)

**Atletika – (technika hodu míčkem)**

K tomu abychom byli schopni házet daleko, je důležité mít zvládnutou správnou techniku hodu. Někdo se samotnou techniku vůbec učit nemusí, naučil se ji přirozeně tím, že se pokoušel házet vším, co mu padlo do ruky. V ukázce uvidíte celou metodickou řadu od správného uchopení náčiní, až po samotný odhod s rozběhem:

**https://www.youtube.com/watch?v=gFfQJnOMX7E**

**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=5E03nVaWMvs**

 (práce na týden 22.2. - 26.2.)

Přeji hezký den D. Gábel