Dobrý den,

zasílám plán výuky pro žáky 6. - 9. tříd na týden (8.3. - 12.3.)

Vytvořte křížovku se sportovní tématikou, kdy tajenka bude **minimálně** z osmi písmen, kdo bude chtít delší tajenku, samozřejmě může. Otázky ke křížovce tvořte jednoduché, a tak aby dávaly smysl. Vyplněná křížovka i s otázkami může být vytvořena ve wordu, či psána ručně a pak ofocena.

 (výsledek pošlete jako přílohu na můj mail)

**davidgabel@seznam.cz**

**Individuální kondiční tréninkový plán**

Vyzkoušejte si udělat test vaší fyzické zdatnosti v tkz. pozici prkno (anglicky plank). Vaším cílem bude v této pozici vydržet co nejdéle, váš výsledný čas mi pošlete zároveň s křížovkou. Pokud by někdo nevěděl, jak tento cvik vypadá, jeho ukázku a správné provedení najde v odkazu níže:

**https://www.youtube.com/watch?v=vQTE2U5ZSN4**