Dobrý den,

zasílám plán výuky pro žáky 6. - 9. tříd na týden (12.4. - 16.4.)

**Házená**

Je kolektivní sport se kterým se většinou jen výjimečně setkáváme v tělesné výchově. Obvykle se s házenou setkáváme v upravené formě, v rámci průpravných her. Házená jako většina kolektivních sportů vzniká koncem 19. století, její původ nalezneme v Dánsku. V prvním odkazu naleznete stručná pravidla házené, kdo by chtěl, nalezne i pravidla kompletní. Ve druhém odkazu, naleznete ukázku z letošního MS v Egyptě.

https://www.handball.cz/aktualita/pravidlahazene

https://www.youtube.com/watch?v=NZTPMhYOlNs

Úkol:

**Vyhledejte minimálně 5rozdílů mezi českou házenou a mezinárodní házenou**

Výsledky jako vždy zasílejte na můj mail (davidgabel@seznam.cz

Individuální kondiční tréninkový plán

Vyzkoušejte v rámci kondiční přípravy ujít chůzí alespoň 6000 kroků, či uběhnout volným klusem 30 min. Intenzita podaného výkonu je v plně vaší režii. Pokuste se však tento vytrvalostní úkol udělat bez přestávky a to plynule.