Dobrý den,

zasílám plán výuky pro žáky 6. - 9. tříd na týden (19.4. - 23.4.)

**Atletika – skok daleký**

Jednou z atletických disciplín, se kterou se můžete setkat na základní škole, je **skok daleký**. Skokani se nejprve rozběhnou po rovné dráze, na jejímž konci je umístěno odrazové břevno, které vyznačuje začátek měřené vzdálenosti. Toto břevno nesmí atlet přešlápnout (proto za ním bývá umístěna plastelína, ve které při případném přešlapu zůstane otisk), ale z něj (či před ním) se odrazí a doskočí co nejdále za něj, kde je umístěno měkké doskočiště z písku, do kterého dopadne. V odkazu níže uvidíte jak správně nacvičit a provést samotný skok:

[**https://www.youtube.com/watch?v=t6x9NleFtEM**](https://www.youtube.com/watch?v=t6x9NleFtEM)**´**

**Úkol:**

Vyhledejte a napište jaký je aktuální (světový rekord, český rekord) ve skoku dalekém v mužské i ženské kategorii. Napište, kdo tento skok vytvořil (výsledný výkon zapište v centimetrech). Úkol je možné vypracovávat až do 30.4.

Úkol zasílejte na (**davidgabel@seznam.cz**), nebo odevzdejte ve škole.

**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=J2JJm0Z1Khg