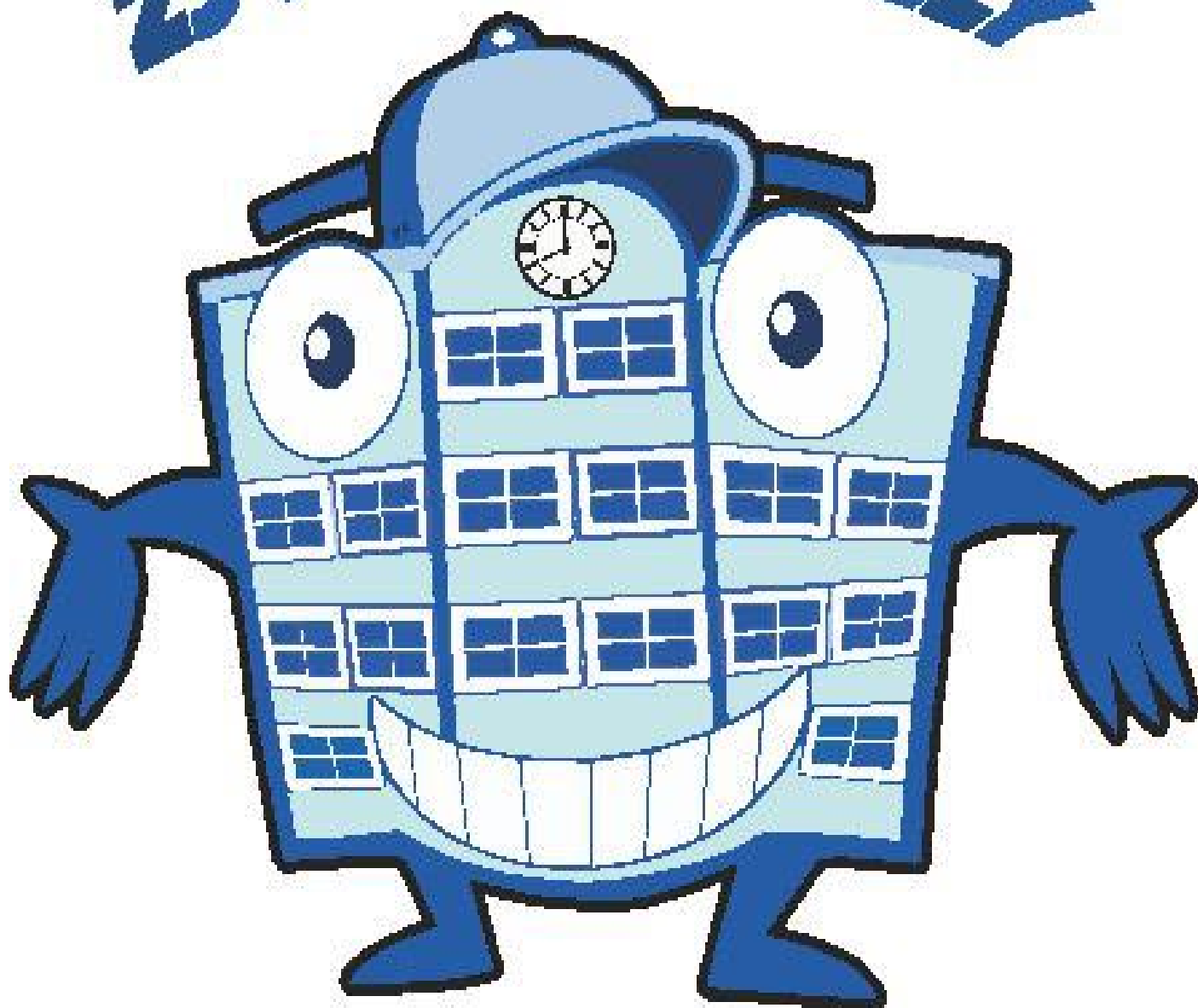


Advent v pohybu

2020

ZŠ PRAHA - KBELY





Advent v pohybu

Skákací panák – Jumping Jack

- 25 / 50 opakování
- 1.stupeň / 2.stupeň

https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8&feature=emb_logo



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely

Advent v pohybu

Výpady pravá-levá

- 30 / 50 opakování
- 1.stupeň / 2.stupeň

2. 12. 2020
středa



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely

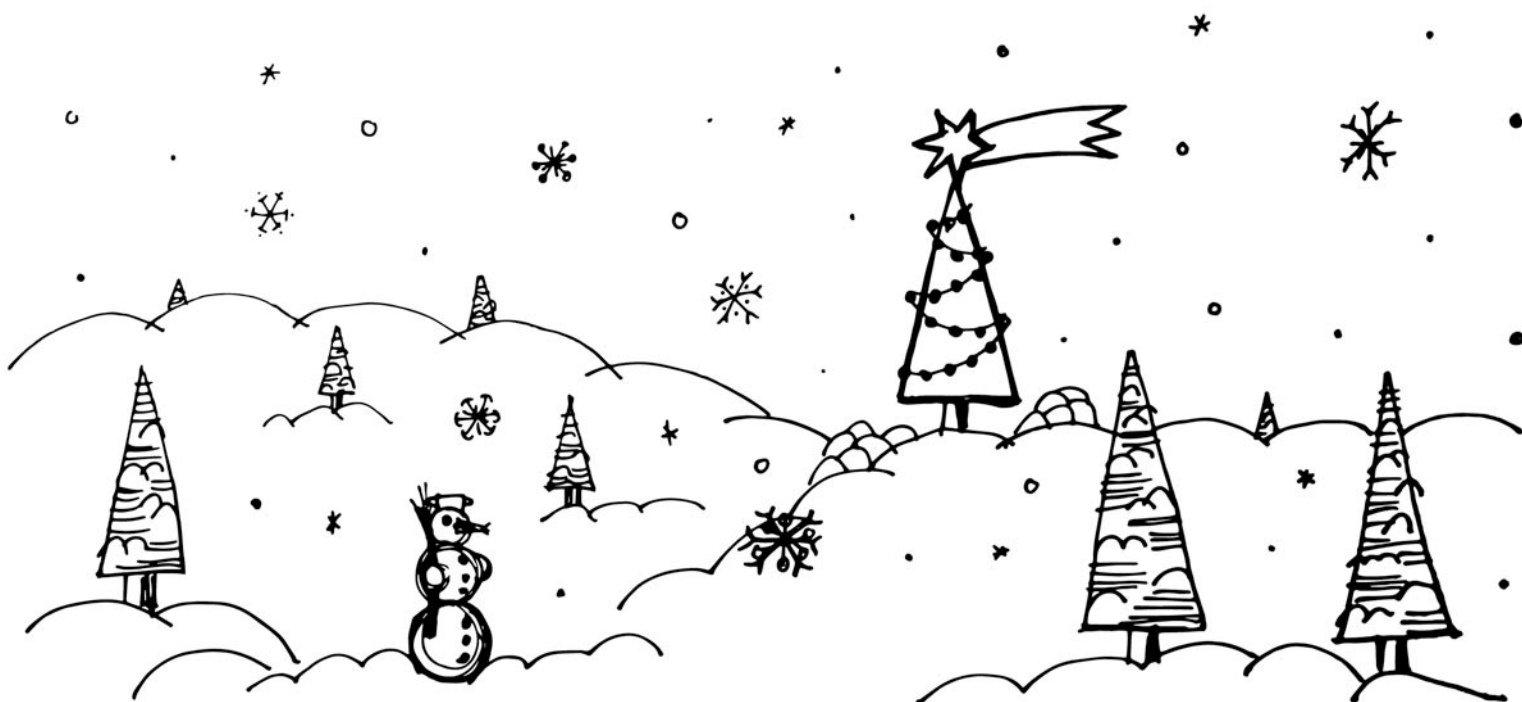


Advent v pohybu

Leh-sedy

- 30 / 50 opakování
- 1.stupeň / 2.stupeň

Jak správně cvičit leh-sedy se můžeme dozvědět z přiloženého videa:
<https://www.youtube.com/watch?v=n1MOA8RYIAA>



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely

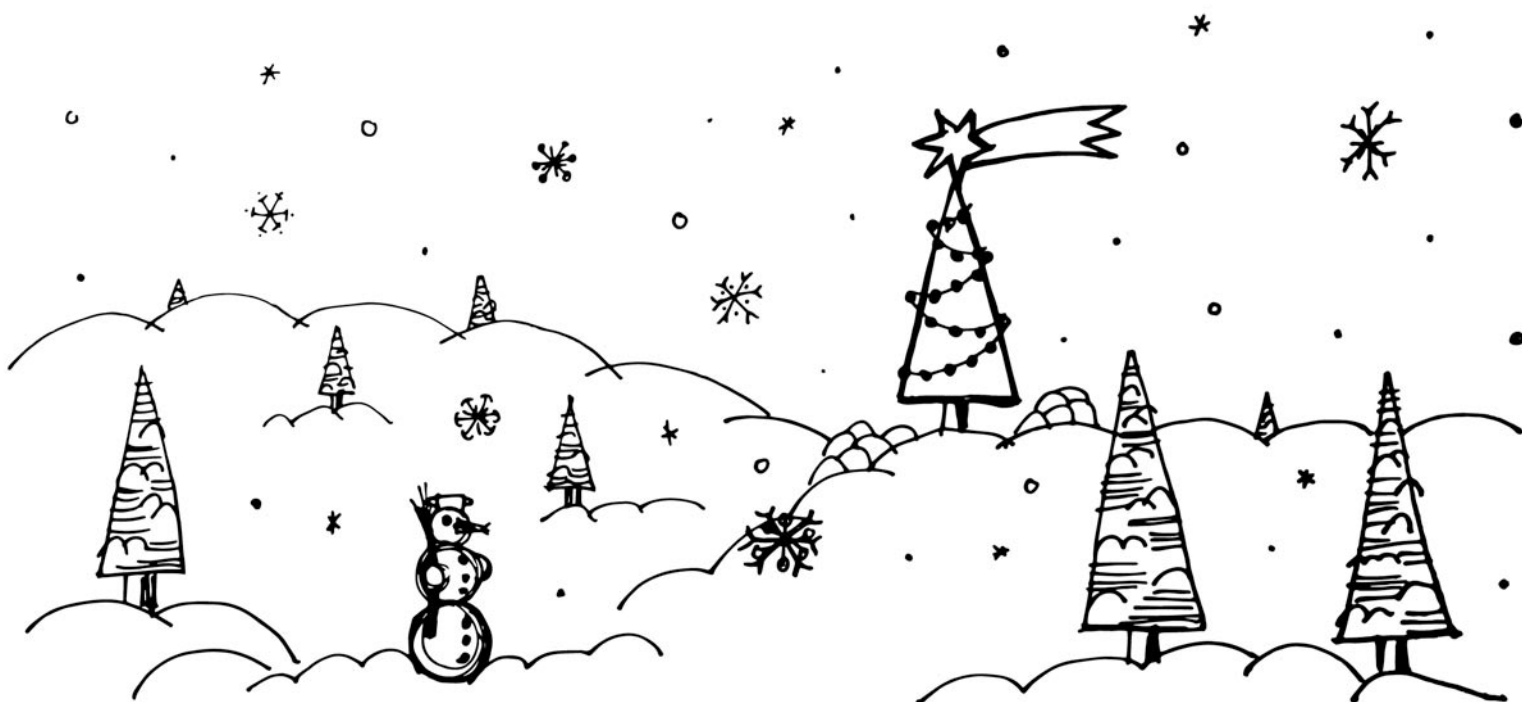


Advent v pohybu

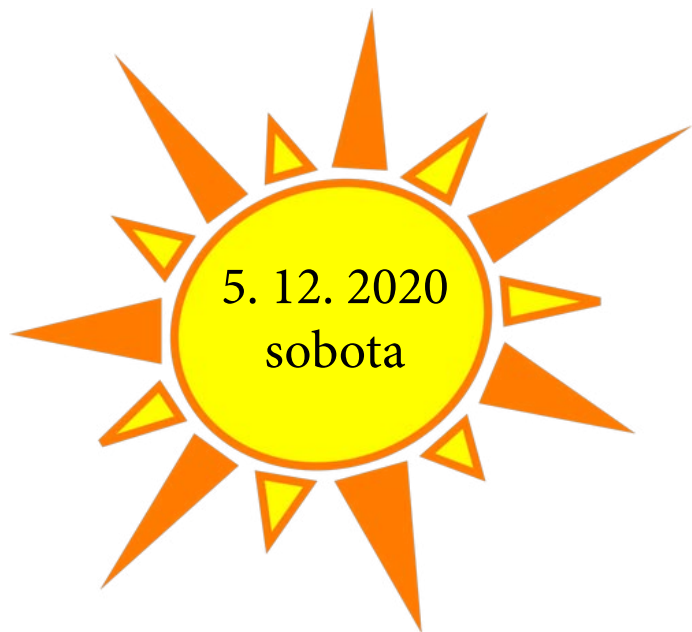
Hydrant

- 20/40 opakování
- 5/10 vlevo
- 5/10 vpravo
- 5/10 vlevo
- 5/10 vpravo
- 1.stupeň / 2.stupeň

Popis provedení naleznete v příloženém videu:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZVfcRHhcBgg>



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Opakování

- 5/10x panák
- 5/10x dřep
- 5/10x leh sed
- 5/10x hydrant vlevo
- 5/10x hydrant vpravo
- 1.stupeň / 2.stupeň

Repetitio est mater studiorum



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Procházka

Jdi na dlouhou procházku nebo si udělej výlet, ideálně do přírody nebo někam, kde to máš rád/a. Máš-li chytrý telefon, který umí sledovat počet ušlých kroků či kilometrů, zkus ujít 5000/7000 kroků – 1.stupeň / 2.stupeň.



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely

Advent v pohybu

Angličák

7. 12. 2020
pondělí

- 25/50 opakování
- 1.stupeň / 2.stupeň
- je to náročnější cvik, rozděl si je během celého dne, nebo pokud se cítíš můžeš udělat najednou nebo s drobnými pauzami na vydýchání. Kluci nebo starší děti mohou doplnit i o klik.

Jak by se měl správně cvik provést je na videu:
<https://www.youtube.com/watch?v=eGHuHIzSFVw>



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Dřep s výskokem

- 25/50 opakování
- opět možno udělat najednou, nebo rozdělit do několika sérií
- 1.stupeň / 2.stupeň

Popis správného provedení lze nalézt v odkazu:

https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotL7M&feature=emb_logo



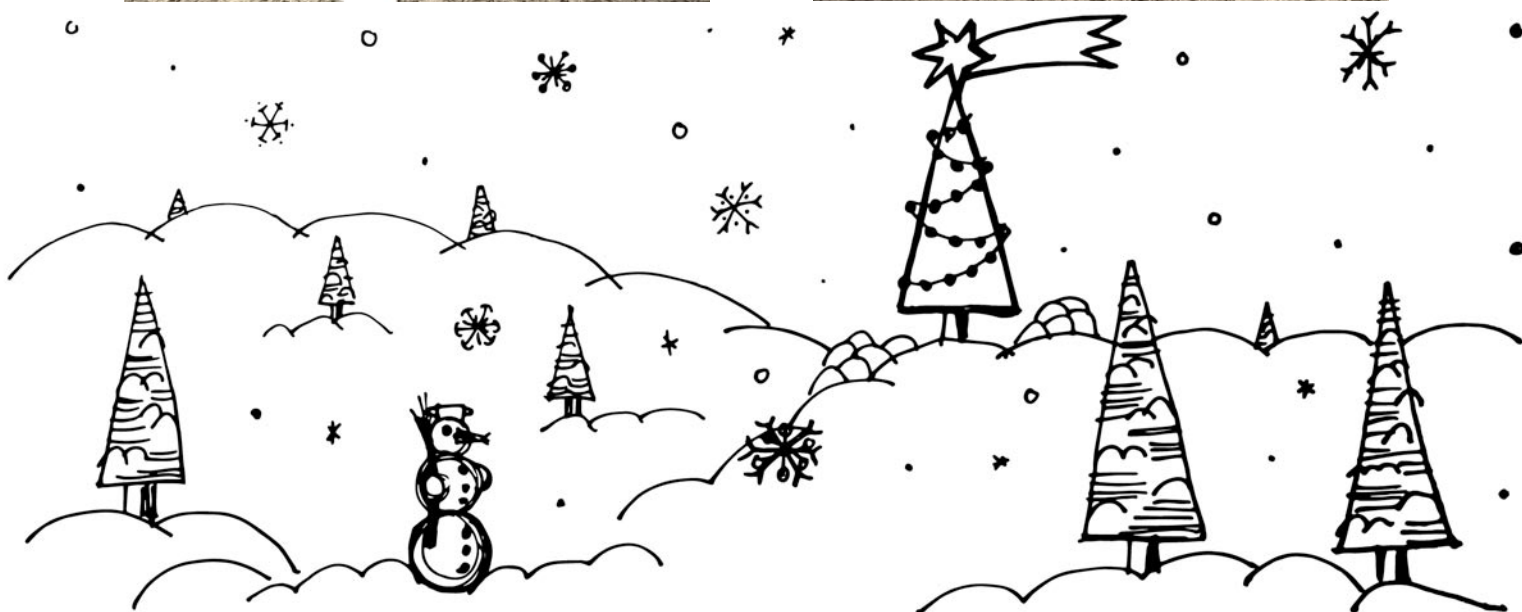
Krásné svátky přejí učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Šikmý leh-sed

- 20/40 opakování
- 5/10 nalevo
- 5/10 napravo
- 5/10 nalevo
- 5/10 napravo
- 1.stupeň / 2.stupeň



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



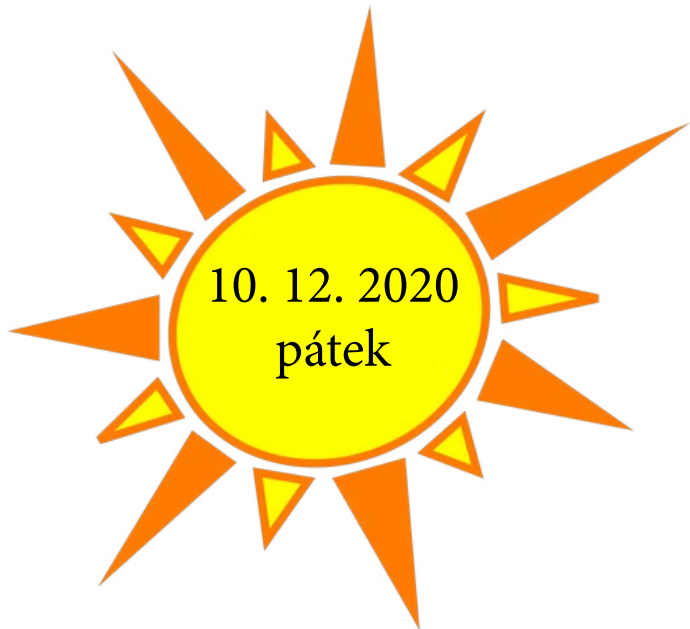
Advent v pohybu

Dřep koleno-loket

- 25/50 opakování
- 1.stupeň / 2.stupeň
- spojíš ruce za hlavou a budeš se snažit loktem dotknout kolene (levý loket, levé koleno), střídáme strany.



Krásné svátky přejí učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely

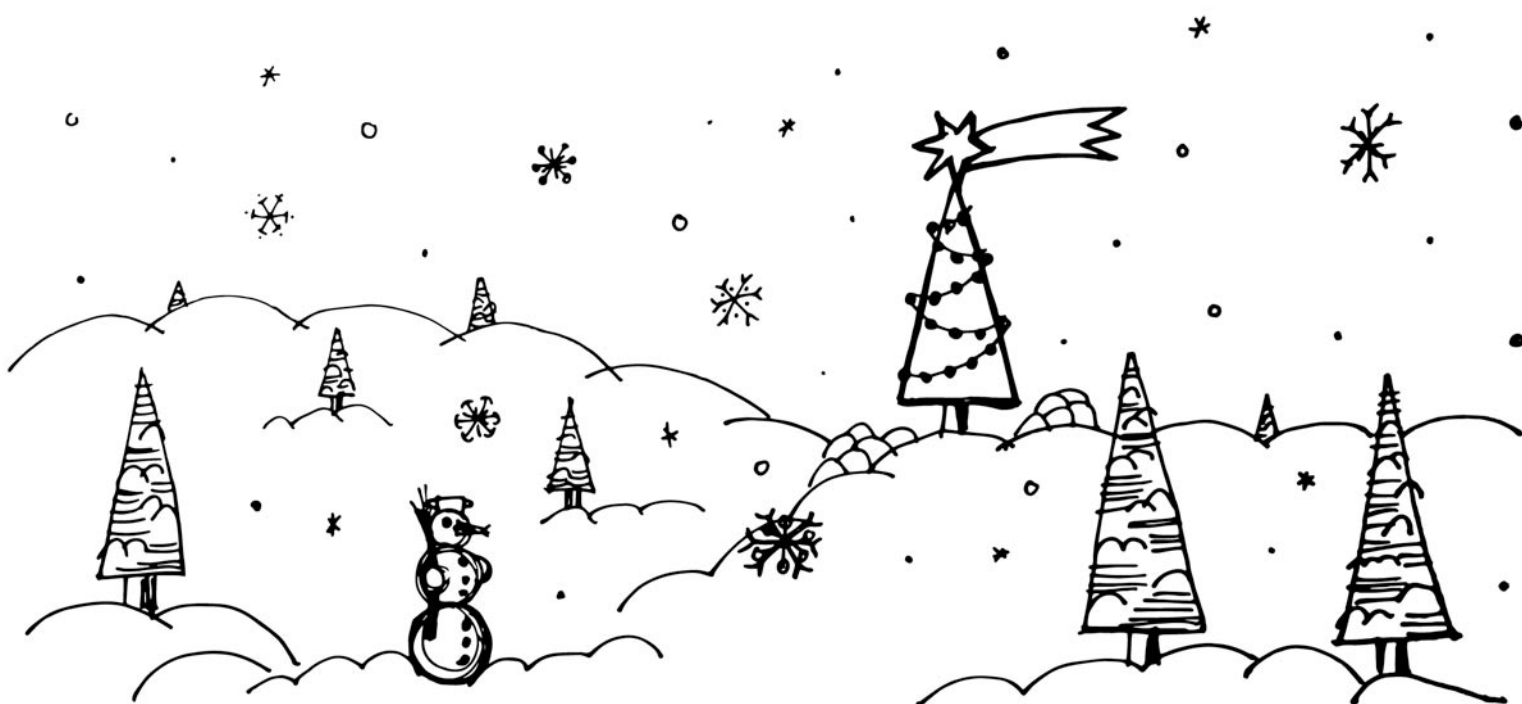


Advent v pohybu

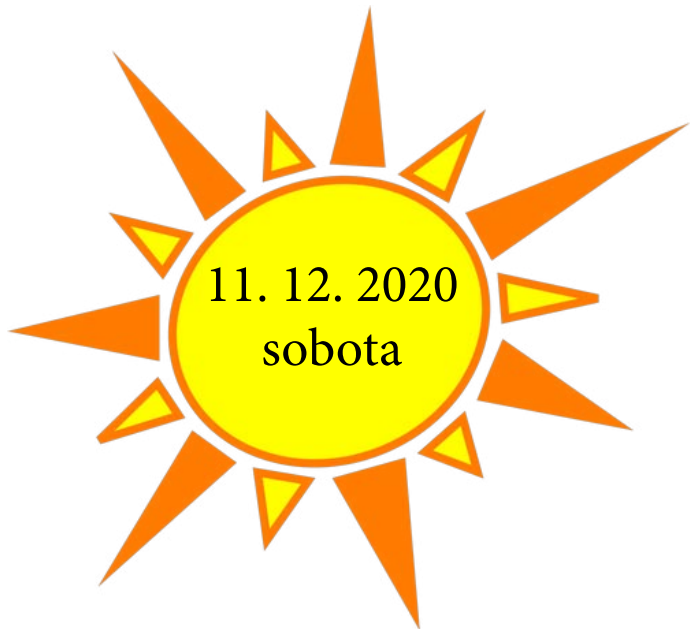
Opakování

- 5/10x angličák
- 5/10x dřep s výskokem
- 10/20x šikmý leh sed
- 10/20x dřep koleno/loket
- 1.stupeň / 2.stupeň

Repetitio est mater studiorum



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely

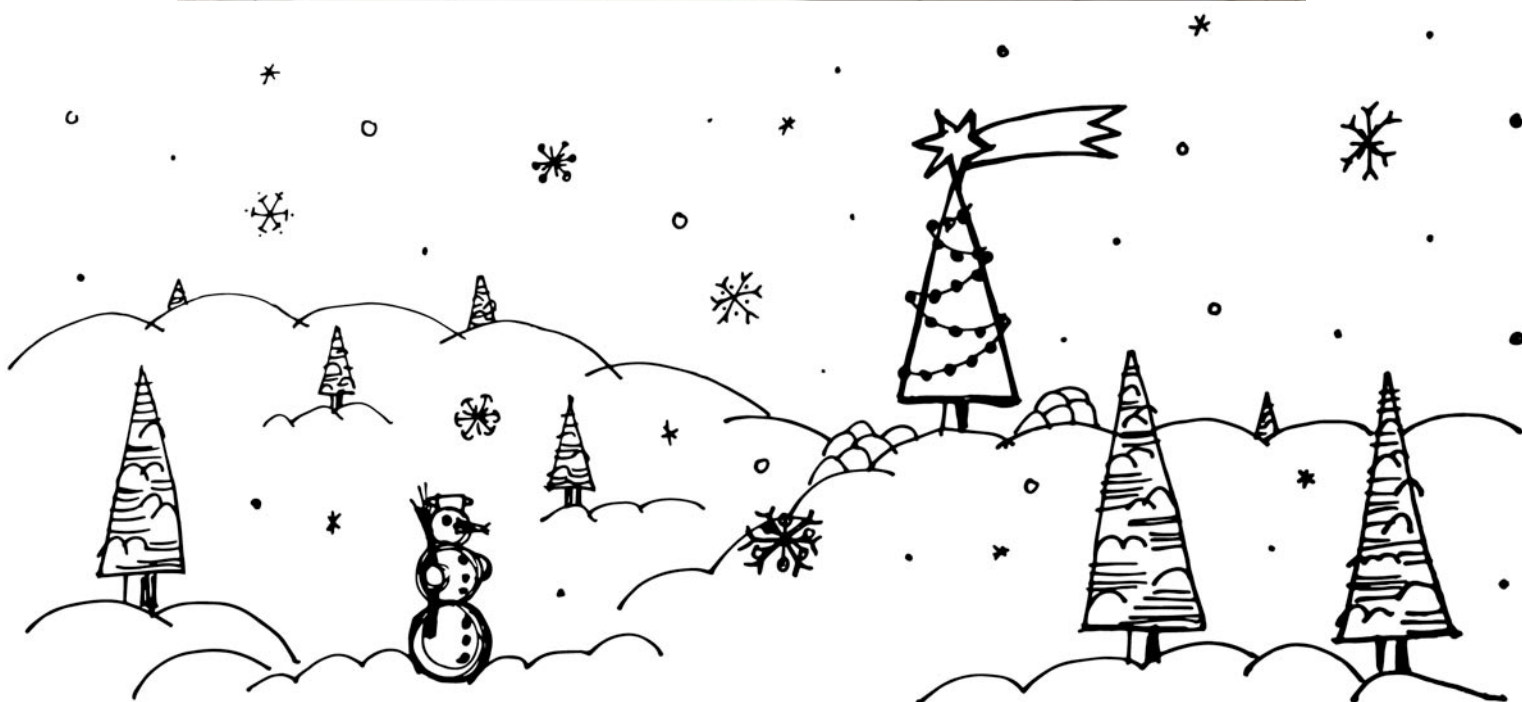
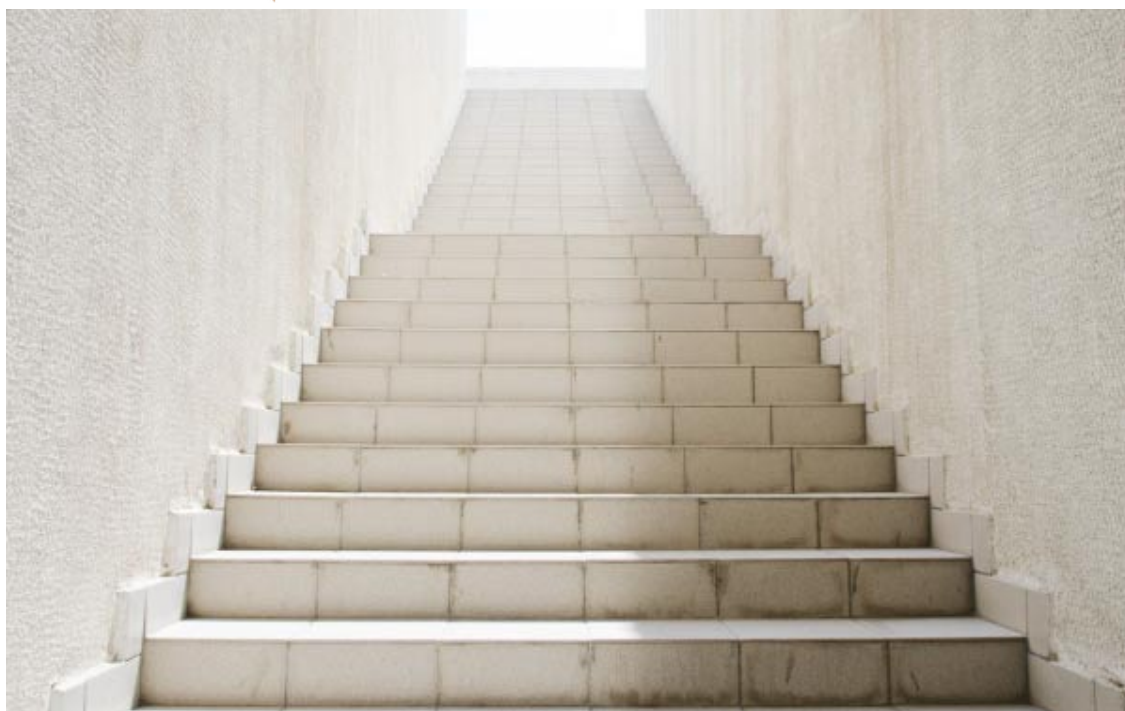


Advent v pohybu

Chůze do schodů

Jdi na procházku a najdi nějaké schody – ideálně 100 schodů pěkně nahoru a dolů.

Pokud se Ti nepodaří najít schody v přírodě, využij schody v domě/paneláku.



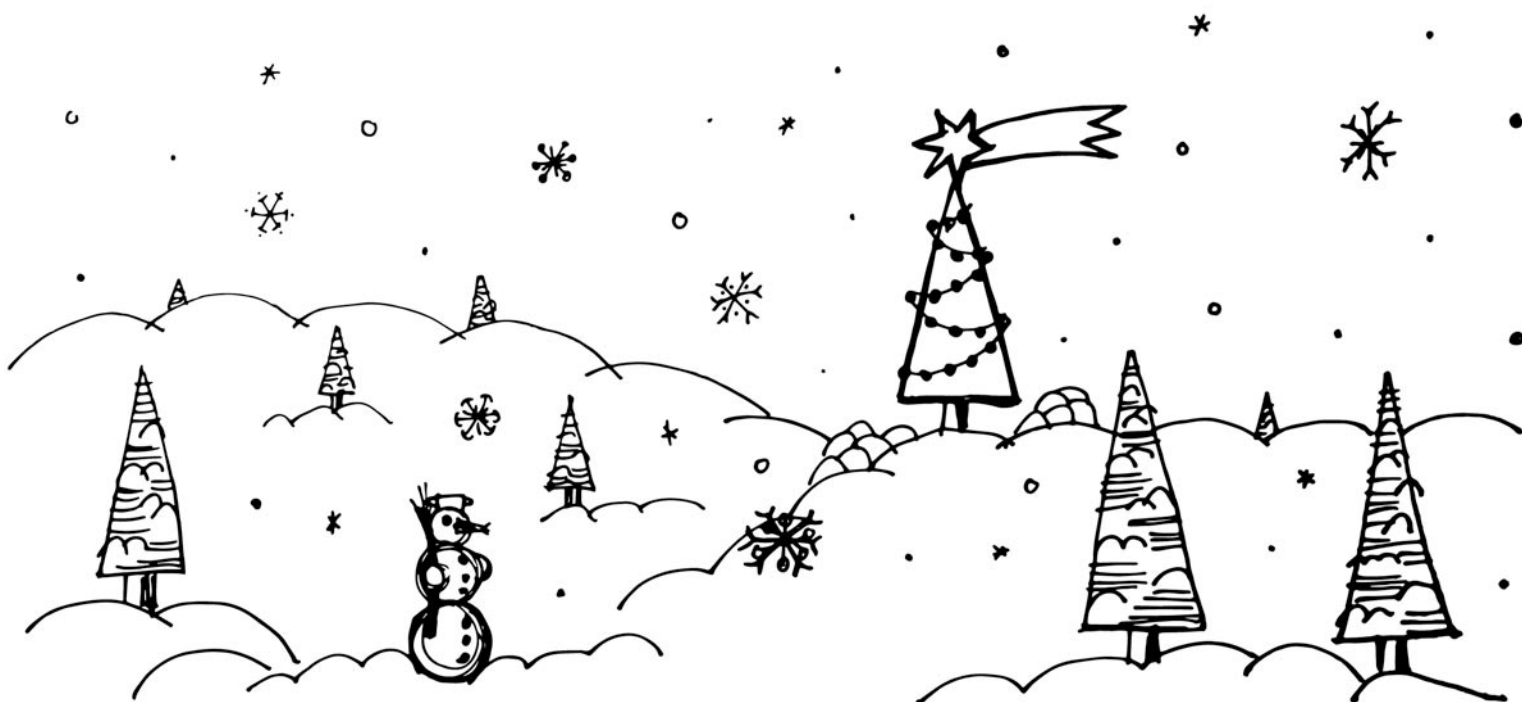
Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



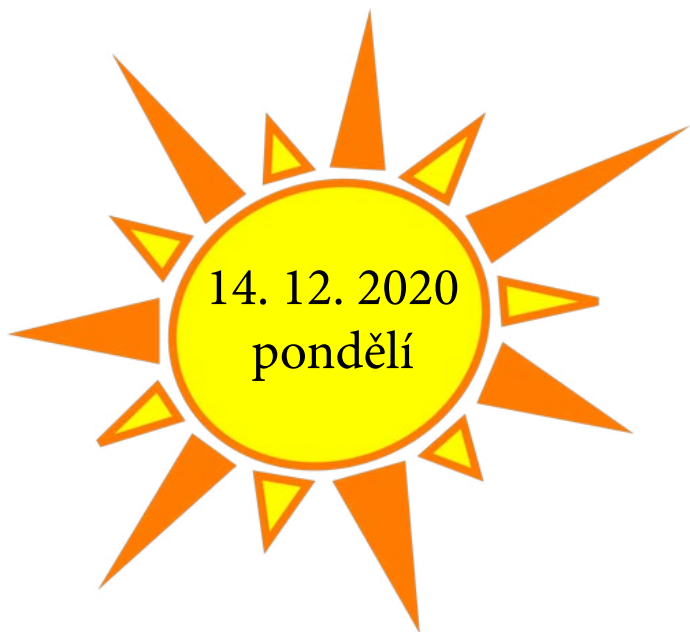
Advent v pohybu

Přískoky (částečný angličák)

- 20/45 opakování
- 1.stupeň / 2.stupeň
- stejně jako u angličáků, můžeš rozdělit do několika sérií v průběhu celého dne, nebo můžeš zvládnout naráz ve 3 sériích s krátkým vydýcháním.



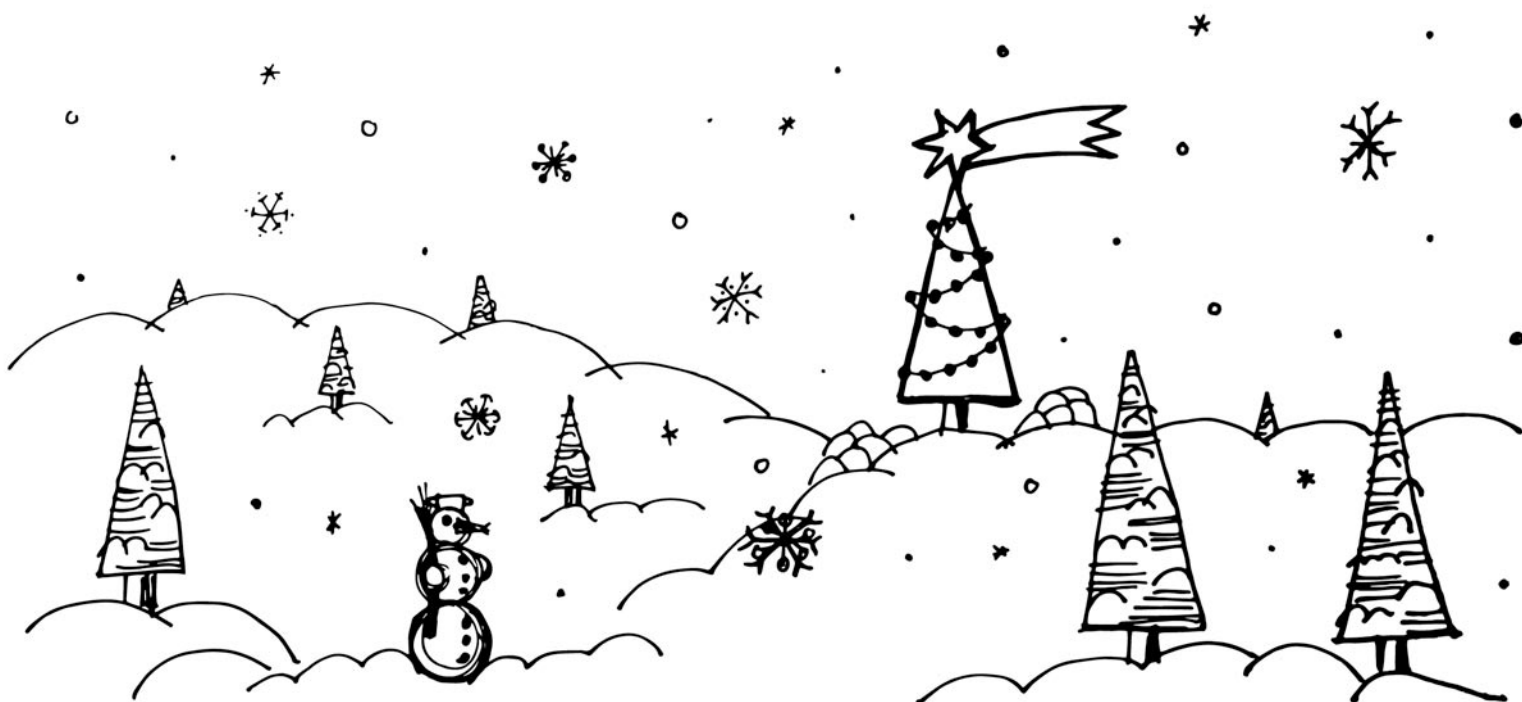
Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Dřep se zanožením

- 30/50 opakování
- 1.stupeň / 2.stupeň
- klasický dřep, kdy jednu nohu vždy natáhneš/ zvedneš za sebe. Prostě dřep a při zvedání se nahoru jde jedna noha dozadu, dřep a druhá noha jde dozadu.



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Most

- 30/50 opakování
- 1.stupeň / 2.stupeň
- leh na záda, pokrčené nohy a zvedáme zadek nahoru, při pokládání zkus nejít až na zem, ale zastavit kousek nad zemí (tím zůstanou svaly stále zatnuté a cvik bude efektivnější), pak opět nahoru a dolů těsně nad zem.



Krásné svátky přejí učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Ruský twist s nohama na zemi

- 25/50 opakování
- 1.stupeň / 2.stupeň

https://www.youtube.com/watch?v=VmsE_V9UZv8

!!! Pozor, video je s nohama nahoře, kdo si netroufá, nechá nohy na zemi, v ruce můžeš držet třeba plyšáka.



Krásné svátky přejí učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely

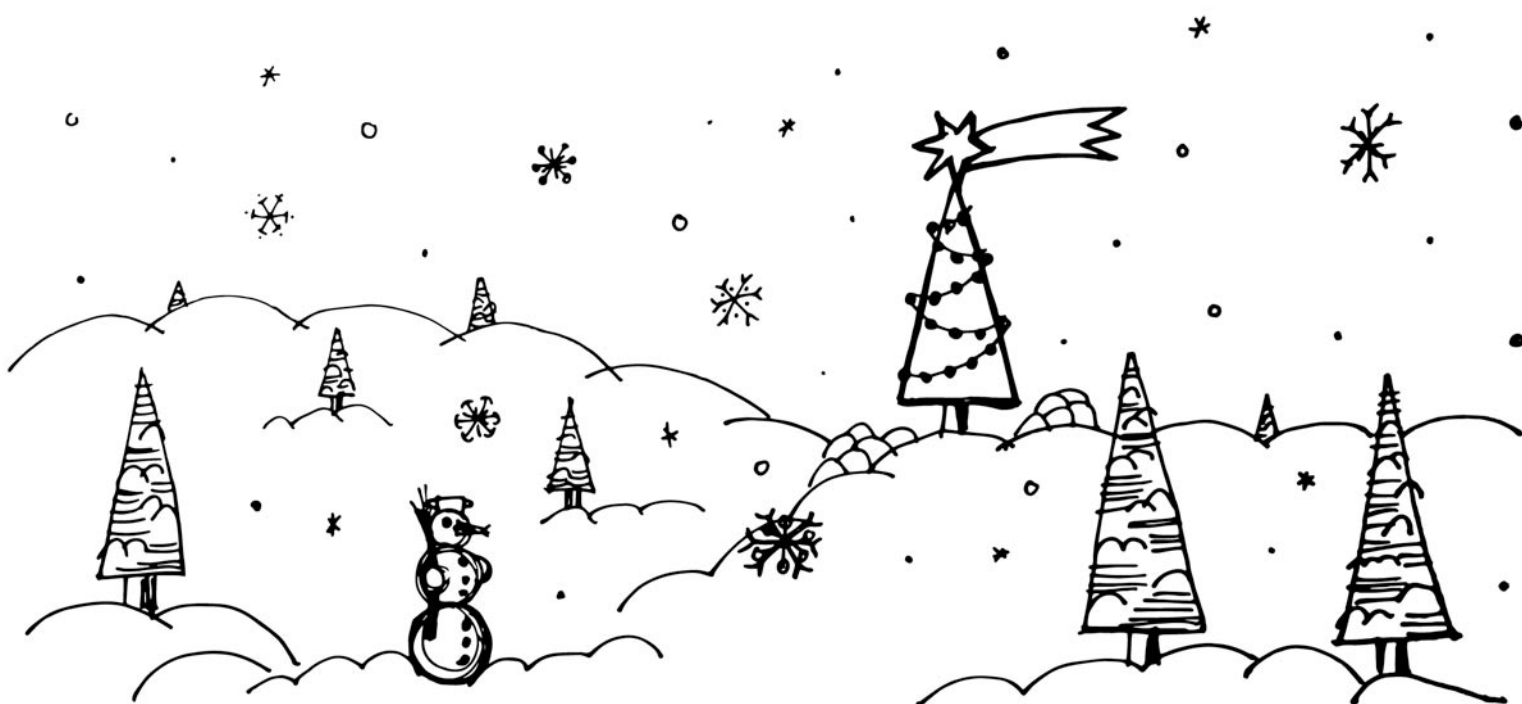


Advent v pohybu

Opakování

- 5/10x přískoky
- 10/20x dřep se zanožením (tak, aby se každá noha zanožila 10x při střídání)
- 5/10x most
- 10/20x ruský twist

Repetitio est mater studiorum



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Prkno

- 1.stupeň / 2.stupeň
- Zvládneš 30 sekund?
- Šikovější možná 45 sekund?

Popis planku (prkna) naleznete níže v odkazu:
<https://www.youtube.com/watch?v=2R9RDOKKxuk>



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Běh na místě a zvedání kolen

- 25/50 opakování (každá noha 25x)
- 1.stupeň / 2.stupeň

Odkaz na video ukáže správné provedení:

<https://www.youtube.com/watch?v=JHViXP-r2wQ>



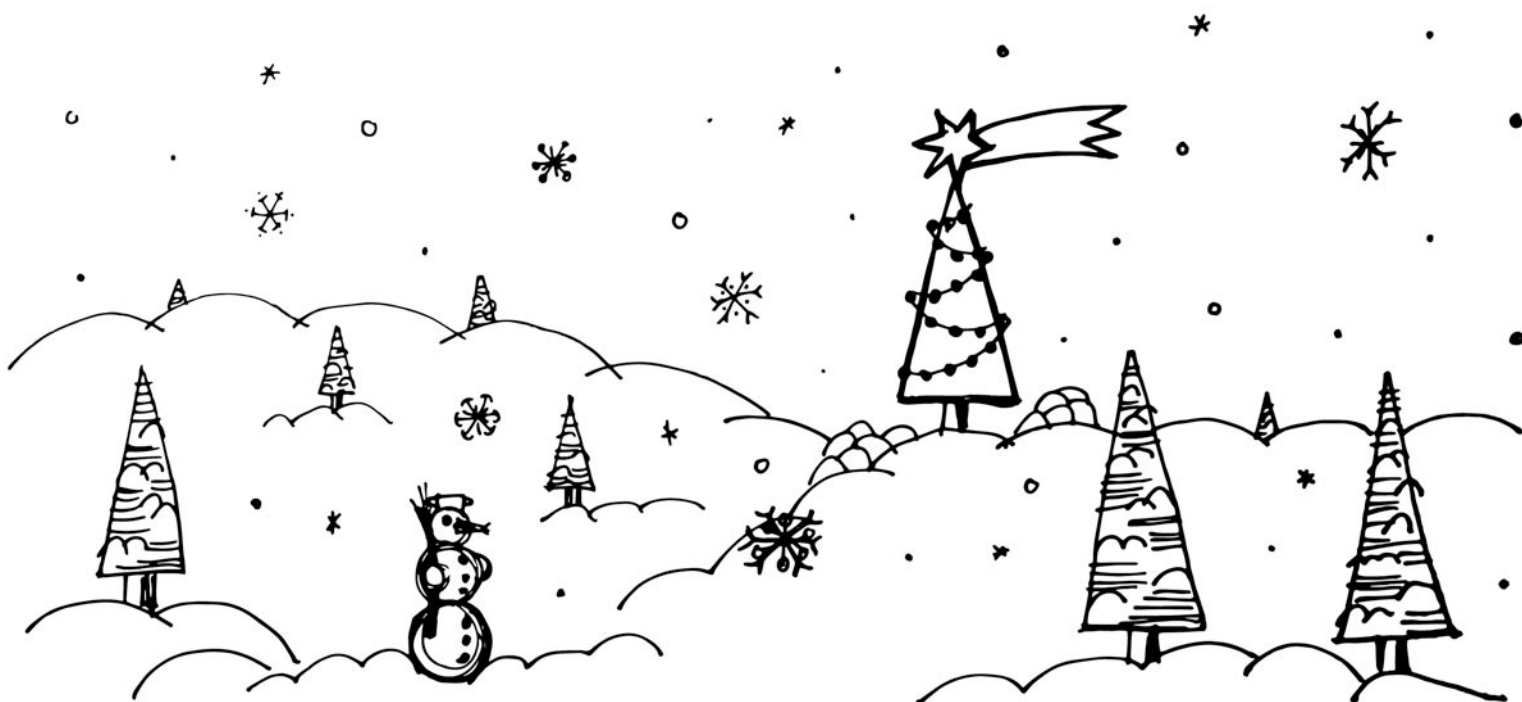
Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Sklapovačky

- 25/50 opakování
- 1.stupeň / 2.stupeň
- možné rozdělit do několika sérií během dne nebo s krátkou přestávkou.



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Direktorský klik

- 10/25 opakování
- 1.stupeň / 2.stupeň
- je to náročnější cvik, protože se tělo nesmí prohýbat (kroutit), provedení se dělá pozvolna a proto si kliky můžeš rozdělit během celého dne. Pokud se cítíš můžeš je udělat najednou, nebo s drobnými pauzami na vydýchání. Jestli neuděláš ani jeden, opři se o kolena (dívčí klik), ale podmínkou je mít rovná záda!



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Opakování

- 10/20x běh na místě (zvedání kolen)
- 10/20x sklapovačky
- 5/12x direktorský klik

Repetitio est mater studiorum



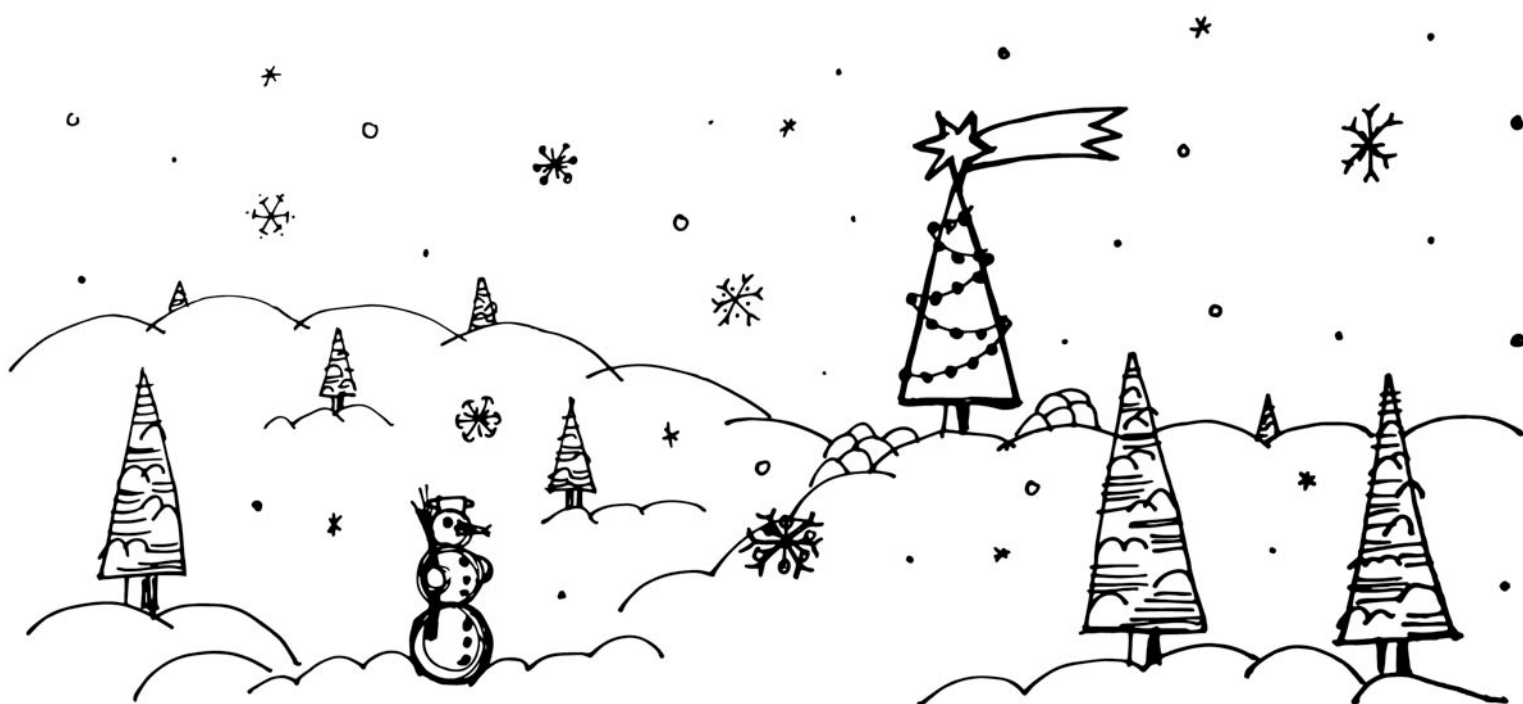
Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Meditace/relaxace

– Dnes to bude o odpočinku, o zklidnění a uvolnění. Vyhledej a najdi si jakoukoli meditační či relaxační hudbu, která se ti líbí, a zkus 10 minut meditovat, odpočívat...



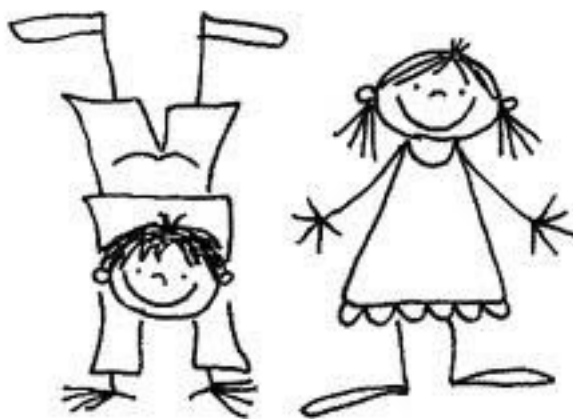
Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely



Advent v pohybu

Šťastné a veselé Vánoce

– Vyber si jakékoli cvičení, které se ti líbilo, které tě bavilo, a to si dnes dopřej.



Krásné svátky přeji učitelé tělesné výchovy ZŠ Albrechtická Praha-Kbely