

## **Tělesná výchova**

Milí žáci,  
dnes mám pro vás hravou atletiku v přírodě, ať si můžete na chvílku odpočinout od online výuky.

### **Atletický víceboj (čeká vás 5 disciplín)**

#### **1. SPRINT**

Najdete si mírný kopec a vyznačíte si úsek start a cíl metu.  
Vaším úkolem bude běžet co nejrychleji z kopce.  
Opakujeme 3x. (Chůze na vydýchání zpět na kopeček)  
pokud budete mít sebou stopky na hodinkách změřte si jednotlivé úseky a porovnejte časy.

#### **2. HOD**

Najdeme si drobné kameny tak akorát do ruky.  
Házet můžete třeba do rybníku nebo na louce, pozor na bezpečnost, ať někoho netrefíte.  
Stanovit odhodovou metu, zkusit si zapamatovat kam kamen dopadl a pomocí vlastních kroků určit vzdálenost.  
A) nejdříve házíme z místa  
B) s rozběhem

#### **3. SKOK DALEKÝ Z MÍSTA**

Stanovíme odrazovou metu, postavíme obě nohy na čáru a odrazit se a skočit co nejdál. Opakujeme 3x

#### **4. TROJSKOK**

Vyznačíme si odrazovou čáru. Použijeme krátký svižný rozběh, a následují 3 odrazy z nohy na nohu (př. Pravá, levá, pravá a nebo obráceně)  
Opět 3 pokusy

#### **5. VYTRVALOST**

Změříme 12 min a pokusit se vydržet běžet bez zastavení ve vlastním tempu.

Přeji vám příjemně aktivně strávený čas, můžete sportovat sami a nebo vytáhnout spolužáky a rovnou si i zazávodit mezi sebou.  
Pa Trnková Jana