**Seminární práce – PČ4, podzim 2016**

**Zadání:** vytvořit sestavičku s minimálně 5 zdravotně orientovanými cvičeními, motivovanou básní (písní či textem) a vhodnou pro děti předškolního věku

Sestavu zapsat do tabulky – viz níže.

Příklad:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Motivace - báseň / píseň / text pohádky** | **Popis cviku**  **(příp. s obrázkem)** | **Cílová svalová skupina** | **Druh cvičení** |
| text | Leh na břiše, zapažit – drobné hmity pažemi | Mezilopatkové svaly | posilovací |
| text |  |  |  |
| text |  |  |  |
| text |  |  |  |
| text |  |  |  |

**Použité informační zdroje:**

**1) Zdroj básně, písně, textu**:

**2) Zdroj cvičení**