

Seminární práce – PČ4, podzim 2016

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

Sestavu zapsat do tabulky – viz níže.

Příklad:

Motivace - básně / píseň / text pohádky	Popis cviku (příp. s obrázkem)	Cílová svalová skupina	Druh cvičení
text	Leh na břicho, zapažit – drobné hmyt pažemi	Mezilopatkové svaly	posilovací
text			
text			
text			
text			

Použité informační zdroje:

1) Zdroj básně, písně, textu:

2) Zdroj cvičení