

## 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:

<b>Motivace - básně / píseň / text pohádky</b>	<b>Popis cviku (příp. s obrázkem)</b>	<b>Cílová svalová skupina</b>	<b>Druh cvičení</b>
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