

Seminární práce – PČ4, podzim 2017

Příklad:

Motivace - báseň / píseň / text pohádky	Popis cviku (příp. s obrázkem)	Cílová svalová skupina	Druh cvičení
Chytila jsem na pasece motýlka...	Leh na břiše, zapažit – drobné hmyt pažemi	Mezilopatkové svaly	posilovací

Použité informační zdroje:

1) Zdroj básně, písně, textu

2) Zdroj cvičení