**Seminární práce – PČ4, podzim 2017**

1 protahovací a 1 posilovací cvik

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 hmity pažemi | Mezilopatkové svaly | posilovací |
|  |  |  |  |

**Použité informační zdroje:**

**1) Zdroj básně, písně, textu**

**2) Zdroj cvičení**