

Náplň 4 - Kondiční gymnastika a pohybová skladba

- Cvičení podle kartiček (kostky) – žáci běhají po vymezené trase a plní zadaná cvičení – protahovací, posilovací aj., počet opakování cviku určí náhoda (los, výběr kartičky, hod kostkou...)
 - Dětský aerobic (cvičení s básničkou)
 - Základní kroky aerobic, tvorba sestavy
 - Kruhový trénink – trávící soustava
 - Závěrečné protažení
 - Pohybová skladba – zásady vytváření choreografie
-
- Plnění zápočtových požadavků