

## Manuál individuální pohybové aktivity pro žáky

Naplánujte si pohybové aktivity raději kratší časové úseky několikrát denně, než hodinové bloky jednou týdně.

Zařazujte protahovací cviky a spojte je s dýcháním. Vždy dbejte at' postupně protáhnete všechny části těla od hlavy až po chodidla.

Pokud to počasí dovolí, pohyb vykonávejte venku.

Je vhodné zařadit posilovací cviky ( nezapomínat po každém posilování protáhnout příslušné svaly).

Doma můžete využít rovné stěny, či podlahu k procvičení správného držení těla ( mírně podsazená pánev, hlava rovně vzpřímená, ramena tlačíme dolů a dozadu..).

Pokud chcete, můžete se natočit kamerou a pak se na sebe podívat, jestli správně cvičíte.

***Příklad jedné ukázkové dvacetiminutovky pohybové aktivity:***

**Rozcvička** – protažení krční páteře (úklony) , paží (kroužení), trupu (kroužení a úklony), dolních končetin (hluboký předklon se snahou dotknout se prstů u nohou, překážkový sed, hluboký výpad v před)

**Posilování** – leh na zádech, ruce vzpažit (jako když se protahujete) a zvednout pánev ze země, výdrž 30 a více sekund (tělo se podložky dotýká lopatkami, rameny a patami, zbytek těla je ve vzduchu prohnutý jako luk) – posilujeme záda, hýždě a stehenní svaly

prkno – vzpor na loktech ( z lehu na břiše se zvedneme na loktech a do vzduchu dostaneme břicho pánev i dolní končetiny, o podložku se opírají pouze předloktí a špičky nohou, opět výdrž 30 a více sekund.

kliky – 5-20 kliků dle vlastních možností

sedý- lehy nebo sklapovačky – 20-30 opakování

dřepy – 20-30 dřepů

**Závěrečné protažení** – leh na zádech - pokrčit nohy – nohy přetočit doprava (dotknout se podložky) - nohy přetočit doleva, to celé několikrát zopakovat, zkusit udělat svíčku a ze svíčky pomalu dát nohy za hlavu, poté se přetočit na břicho zvednout se na všechny čtyři končetiny a protáhnout se jako kočka. Protažení doplň o jakékoli tvoje protahovací cviky.

### **Další pohybové aktivity:**

Toto domácí cvičení doplň o jakoukoli pohybovou aktivitu nejlépe v přírodě.

- 1) běh 5-10 min.
- 2) procházka alespoň 30 min.
- 3) jízda na kole, na online bruslích, na koloběžce – dle počasí
- 4) zimní aktivity – bruslení, lyžování, sáňkování