

Výzva pro správné sportáčky, 😊

DŘEPKINS

Milé žákyně 5.C a 6.C,

Mám pro vás akci do tělesné výchovy. Byla bych ráda, kdybyste se zapojily všechny alespoň do části „dřepy“. Pokud jste na tom fyzicky dobře, můžete si přidat také „kliky“. No a pro ty nejzdatnější je ještě připravena sekce „angličáky“.

A jak na to???

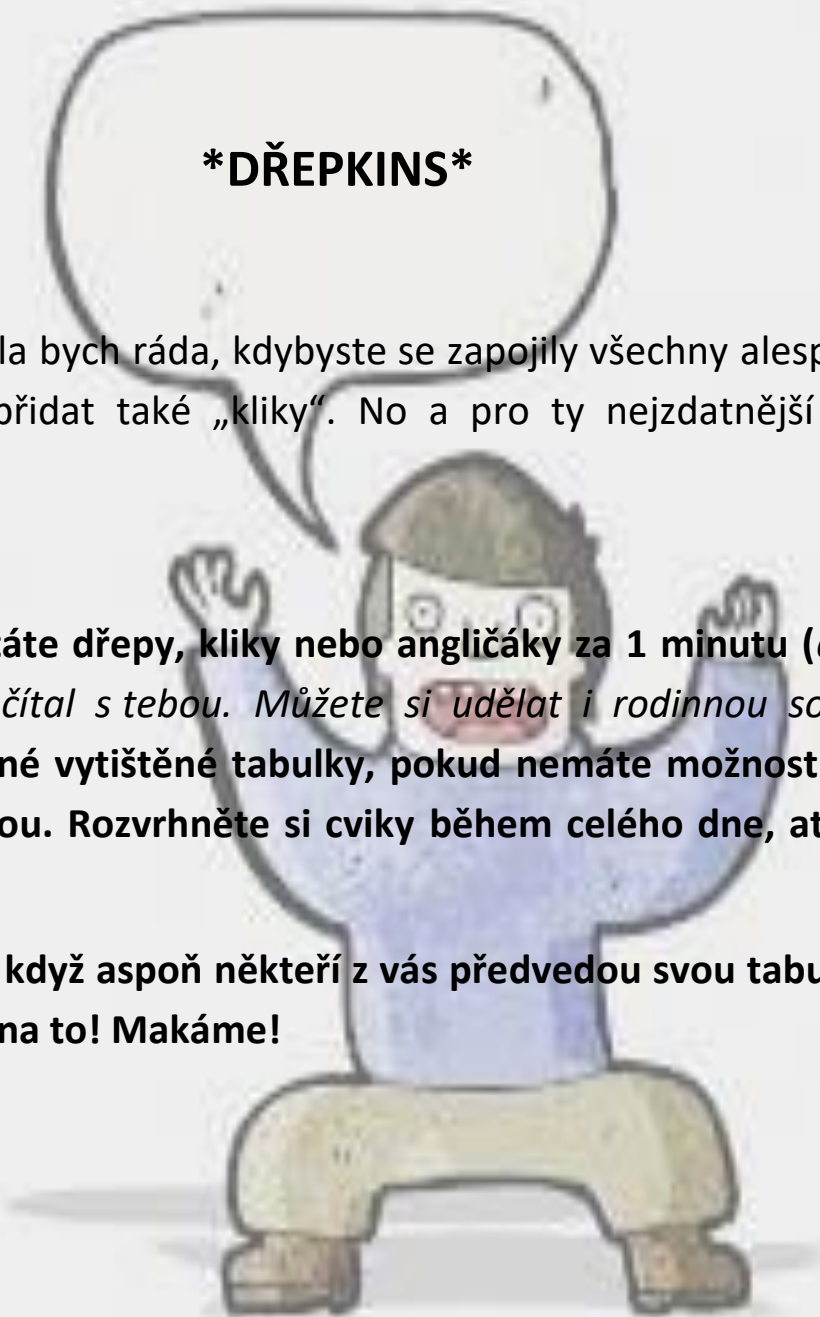
Každý den, v kteroukoliv hodinu si počítáte dřepy, kliky nebo angličáky za 1 minutu (ale přesně, nešvindlovat 😊. Popros někoho, aby minutu měřil a počítal s tebou. Můžete si udělat i rodinnou soutěž, kdo se bude nejvíce zlepšovat). Výkon si запиšte do připravené vytištěné tabulky, pokud nemáte možnost tisku, připravte si tabulku sami podle vzoru. Nedělejte vše najednou. Rozvrhněte si cviky během celého dne, ať nejste unaveni a máte co nejlepší výkon.

Tento úkol není povinný, ale budu ráda, když aspoň někteří z vás předvedou svou tabulku výkonů ve škole, výzvy se účastní také 5.B a 5.A 😊. Tak pojďme na to! Makáme!

Tabulka je vložena na další stránce.

Dřepům, klikům a angličákům zdar 😊.

A nezapomeň: „Co bolí, to sílí“... 😊😊😊



Tabulka počtu dřepů za 1 minutu v době domácí výuky

	6.4.	7.4.	8.4.	9.4.	10.4.	11.4.	12.4.	13.4.	14.4.	15.4.	16.4.	17.4.	18.4.	19.4.	20.4.	21.4.	22.4.	23.4.	24.4.	25.4.	26.4.	27.4.	28.4.	29.4.	30.4.	
počet dřepů																										

Nejvíce dřepů v dubnu jsem udělal/a/ dne, protože

	1.5.	2.5.	3.5.	4.5.	5.5.	6.5.	7.5.	8.5.	9.5.	10.5.	11.5.	12.5.	13.5.	14.5.	15.5.	16.5.	17.5.	18.5.	19.5.	20.5.	21.5.	22.5.	23.5.	24.5.	25.5.	
počet dřepů																										

	26.5.	27.5.	28.5.	29.5.	30.5.	31.5.																					
počet dřepů																											

Nejvíce dřepů v květnu jsem udělal/a/ dne, protože

Tabulka počtu kliků za 1 minutu v době domácí výuky

	6.4.	7.4.	8.4.	9.4.	10.4.	11.4.	12.4.	13.4.	14.4.	15.4.	16.4.	17.4.	18.4.	19.4.	20.4.	21.4.	22.4.	23.4.	24.4.	25.4.	26.4.	27.4.	28.4.	29.4.	30.4.	
počet kliků																										

Nejvíce kliků v dubnu jsem udělal/a/ dne, protože

	1.5.	2.5.	3.5.	4.5.	5.5.	6.5.	7.5.	8.5.	9.5.	10.5.	11.5.	12.5.	13.5.	14.5.	15.5.	16.5.	17.5.	18.5.	19.5.	20.5.	21.5.	22.5.	23.5.	24.5.	25.5.	
počet kliků																										

	26.5.	27.5.	28.5.	29.5.	30.5.	31.5.																					
počet kliků																											

Nejvíce kliků v květnu jsem udělal/a/ dne, protože

Tabulka počtu "angličáků" za 1 minutu v době domácí výuky

		6.4.	7.4.	8.4.	9.4.	10.4	11.4	12.4	13.4	14.4	15.4	16.4	17.4	18.4	19.4	20.4	21.4	22.4	23.4	24.4	25.4	26.4	27.4	28.4	29.4	30.4	
	
počet angličáků																											

Nejvíce angličáků v dubnu jsem udělal/a/ dne, protože

		1.5.	2.5.	3.5.	4.5.	5.5.	6.5.	7.5.	8.5.	9.5.	10.5	11.5	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	18.5	19.5	20.5	21.5	22.5	23.5	24.5	25.5	
	
počet angličáků																											

		26.5	27.5	28.5	29.5	30.5	31.5																				
																					
počet angličáků																											

Nejvíce angličáků v květnu jsem udělal/a/ dne, protože