

## Výzva pro správné sportáky 😊

Milí žáci 5.B,

Mám pro vás další činnost, tentokrát z tělesné výchovy. Byla bych ráda, kdybyste se zapojili všichni alespoň do části „dřepy“. Pokud jste ale fyzicky na tom 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.**

**Tabulka je vložena na další stránce.**

**Dřepům, klikům a angličákům zdar 😊.**

**Vaše pomalu lenivějící třídní 😊 😊 😊**

## 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. |  |
| <b>počet dřepů</b> |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |

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. |  |
| <b>počet dřepů</b> |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |

|                    |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                    | 26.5. | 27.5. | 28.5. | 29.5. | 30.5. | 31.5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>počet dřepů</b> |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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. |  |
| <b>počet kliků</b> |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |

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. |  |
| <b>počet kliků</b> |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |

|                    |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                    | 26.5. | 27.5. | 28.5. | 29.5. | 30.5. | 31.5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>počet kliků</b> |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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<br>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<br>angličáků |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |

|                    |  |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|------|------|------|------|------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                    |  | 26.5 | 27.5 | 28.5 | 29.5 | 30.5 | 31.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                    |  | .    | .    | .    | .    | .    | .    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| počet<br>angličáků |  |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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