**Úlohy zadané žiakom počas samoštúdia 27.4. – 1.5.2020**

**Telesná výchova**

**7.B + 8.B dievčatá**

**Súvislý beh-** s príchodom teplých dní si môžete vyskúšať „súvislý beh“- nemusíte na 1-krát zabehnúť polmaratón, skúšajte postupne, najlepšie je v okolí prírody, popod les a pod. , snažte sa vyhýbať väčšiemu počtu ľuďom, pomocou stopiek si zapisujte, koľko a za aký čas ste zabehli určitú vzdialenosť .... viem, že ani v škole neradi behávate, ale behom si nielen posilníte svalstvo celého tela ale vyčistíte si aj hlavu