ÚKOLY TEV zaslat na **strejcovak@iss.pb.cz** **do 17. 4. 2020**

**Inspirace pohybu na doma:**

**JÓGA**: <https://www.youtube.com/watch?v=0hXvoEGRIdQ>

 <https://www.youtube.com/watch?v=lyCqXqlStRM>

 <https://www.youtube.com/watch?v=xO3cQroLG-M>

**POSILOVÁNÍ SVALŮ:**

<https://www.youtube.com/watch?v=bxwSMbIgiKc>

<https://www.youtube.com/watch?v=JgEaUoFq64c>

<https://www.youtube.com/watch?v=HosfUSUSVyI>

<https://www.youtube.com/watch?v=HosfUSUSVyI&list=RDCMUCpeML00sIo71MgqAd34NZ8w&start_radio=1&t=33&t=33>

<https://www.youtube.com/watch?v=JfXcSJneNt0>

**Inspirace pohybu venku:** kolo, běh, koloběžka, kolečkové brusle, procházka

Vypracovat otázky

1. Proč je důležité se pohybovat, cvičit. Co nám pohyb přináší. Jak pohyb ovlivňuje naši psychiku?
2. Co sami momentálně v době stavu noze děláte pro své tělo?
3. Všichni mimo končících ročníků nastudují pravidla Softbalu a vypracují otázky viz níže.

<https://www.youtube.com/watch?v=VCEQg1ZOmTo>

https://www.youtube.com/watch?v=reZuzcoJ7dw

<http://www.pegas.sedlcany.cz/files/documents/pravidla.pdf>

<https://zdarec.estranky.cz/clanky/pravidla.html>

<http://praotci.blog.cz/rubrika/softball-pravidla>

<https://fotbalpecerady.cz/strucna-pravidla-softballu/>

1. Končící ročník pravidla Volejbalu nebo stolního tenisu a vypracují otázky viz níže.

<https://www.youtube.com/watch?v=cpUX8pCqEGg> projít všechny díly

 <https://volejbalprclankyzno.estranky.cz//o-volejbalu/pravidla.html>

 <http://volejbal.adamovsky.eu/pravidla.htm>

 <https://www.nejlevnejsisport.cz/vse-o-volejbalu-a-192.html>

 [http://www.cvf.cz/dokumenty/download/05\_Pravidla/5- 02\_Volejbal/Pravidla%20volejbalu%202017-2020.pdf](http://www.cvf.cz/dokumenty/download/05_Pravidla/5-%2002_Volejbal/Pravidla%20volejbalu%202017-2020.pdf)

<http://stolni-tenis.zacit.cz/pravidla-strucne.html>

<https://www.spektrumzdravi.cz/fitness/stolni-tenis-cili-ping-pong-oblibena-rekreacni-aktivita-i-jeden-z-nejrychlejsich-sportu>

<https://entuzio.cz/ping-pong/>

**Otázky k pravidlům softbalu**

1. **Kolika členné družstvo hraje?**
2. **Jak je velké hřiště?**
3. **Po kolika autech se družstva střídají?**
4. **Co dělá pálkař?**
5. **Jakými způsobem můžeme vyautovat hráče, který běží k metě?**
6. **Nadhazovač je členem týmu polařů nebo pálkařů?**
7. **Jak vypadá správný nadhoz?**
8. **Popiš postoj pálkař připraveného na odpal?**
9. **Kolik pokusů má pálkař na odpal?**

**Otázky k pravidlům volejbalu**

1. **Jak je velké volejbalové hřiště?**
2. **Jak je vysoká síť pro ženy?**
3. **Kolik hráčů jednoho družstva se účastní hry?**
4. **Kolik je dovoleno odbití (doteků) než se míč vrátí zpět?**
5. **Kolik je potřeba získat bodů pro vítězství?**
6. **Dopadne-li míč na čáru, je považován za dobrý nebo aut?**
7. **Kolik času má podávající na to, aby udeřil do míče od hvizdu rozhodčího?**

**Otázky k pravidlům stolního tenisu**

1. **Jakou barvu musí mít míček?**
2. **Popiš, jak správně má vypadat podání.**
3. **Po kolika podaní se hráči v podání střídají?**
4. **Do kolika bodů se hraje set?**
5. **Může se odehrát míček hřbetem ruky, která drží pálku?**
6. **Při podání se míček dotkne síťky, je to považováno za chybu?**
7. **Soupeř vrátí míč z voleje, je to proti pravidlům?**