

## Úlohy zadané žiakom počas samoštúdia 25.1.- 29.1.2021

### TSV dievčatá 7.C + 8.B

#### Rozcvička

- vyvetrajte si miestnosť, v ktorej budete cvičiť
- rozcvičte sa tak, ako to zvykneme robiť na hodinách TSV – hlava – trup – nohy
- rozcvičku ukončíte nádych/ výdych, opakujte 5x

#### Zadanie úlohy

- na youtube si vyhládajte rytmické cvičenia – zumba, aerobic, dance fitness
- skúste sa hýbať podľa videa aspoň 20 minút
- nezabudni na pitný režim – čistá voda
- po cvičení si zatlieskaj.....práve si urobila niečo prospešné pre svoje zdravie