!!! TELOCVIKÁRI Z MOJMÍRKY PRE VÁS PRIPRAVILI ĎALŠIE ŠPORTOVÉ AKTIVITY/SÚŤAŽE !!!

!!! Tento týždeň sme pre vás vybrali PLANK (DOSKA) a JUMPING JACKS !!!

Techniku cvičení nájdete na konci článku. Do súťaže sa môžu zapojiť všetci žiaci (I. aj II. stupeň). Budú 4 kategórie (I. stupeň dievčatá, I. stupeň chlapci, II. stupeň dievčatá, II. stupeň chlapci) a každá bude vyhodnocovaná samostatne. Najlepší traja z každej kategórie budú musieť svoj výkon zdokladovať videom, ktoré zverejníme a budú odmenení vecnými cenami.

I. STUPEŇ – PLANK – výdrž (odstopuj si čas)
JUMPING JACKS – 1 min (počet)

II. STUPEŇ – PLANK – výdrž (odstopuj si čas)
JUMPING JACKS – 2 min (počet)

Súťaž začína od 15.4. 2020 (dnes) a končí 24.4. 2020 (piatok o 20:00hod) !!!

Ospravedlňujeme sa za nedorozumenia z predošlej súťaže.
Opravy chýb: ANGLIČÁKY II. stupeň dievčatá : 1. MIESTO – Nataša Haruštiaková (5.C) – 50x
1. MIESTO – Samuel Šiška (5.B) – 50x
ĽAH-SED II. stupeň chlapci: 3. MIESTO – Viktor Gulán (9.A) – 42x
Tadeáš Nedielka (7.A) – 42x

!!! Aby sme predošli nedorozumeniam vás prosíme: výsledky posielajte pridelenému učiteľovi, e-maily posielajte v štýle (meno, priezvisko, trieda, výkon). Ďakujeme za pochopenie !!!

Výsledky vašich výkonov posielajte na e-mail alebo na edupage:
II. stupeň – pánovi učiteľovi, ktorý vás učí telesnú výchovu:
matusbartosek@zsmojmirova.edupage.org
jaroslavuhercik@zsmojmirova.edupage.org

I. stupeň – mariaslezakova@zsmojmirova.edupage.org

ŠPORTOVÁ AKTIVITA PLANK (DOSKA): https://www.youtube.com/watch?v=wRgAgpIT6j8 (0-45s)

ŠPORTOVÁ AKTIVITA JUMPING JACKS: https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8