Doufám, že se během karantény trochu hýbete. Abychom nezakrněli, přidávám kvíz se sportovní tématikou. Kdo zvládne, bude mít plusové body do hodin TV, až se zase vrátíme do školy. Snad to bude brzy☺

**VÝZNAM POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO NAŠE ZDRAVÍ**

**Jaké je správné tvrzení?**

* když budu hodně jíst a odpočívat budu silný a zdravý ANO NE
* když budu pravidelně cvičit a jíst zdravě budu silný a zdravý ANO NE

**Jakými aktivitami posilujeme naše zdraví?**

**TĚLESNÁ CVIČENÍ**

**POHYBOVÉ ČINNOSTI**

**SPORTOVNÍ HRY**

**Jak nám cvi**č**ení pomáhá posilovat naše zdraví?**

**Pravidelné cvičení zlepšuje mnoho tělesných funkcí:**

* posiluje srdce a oběhový systém
* zpevňuje nám celé tělo (svaly, kosti)
* zlepšuje naši pružnost a ohebnost (lépe se nám hýbe)
* podporuje náš imunitní systém (lépe odoláváme různým nemocem)
* udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost (pomáhá nám, abychom nebyli obézní)
* zlepšuje duševní zdraví (navozuje příjemnou náladu )

**Připravila jsem si pro vás pár otázek:**

Odpověz a odešli na můj email: lucie.chojnova@seznam.cz

* Mezi jaké sporty patří – volejbal, kopaná, košíková?
* Ve kterém sportu (alespoň 3), musí mít sportovec ochrannou přilbu?
* V jakém sportu lze získat žlutý dres?
* Jaké dva sporty jsou v ČR nejsledovanější?

* Jak často se věnuješ sportovním aktivitám?
* Který je tvůj nejoblíbenější sport?
* Kterého sportovce obdivuješ?
* Zúčastnil ses nějakého sportovního závodu, utkání? Jako divák? Jako soutěžící?