*PILDOM NA PODZIM výzva*

*Ahoj naši malí i velcí sportovci. Když jsme v červnu ukončili vaši snahu v PILDOM jarním cvičení při karanténě, vůbec jsme si nemysleli, že na podzim nás to čeká znova. Je to tak, opět jsme doma a sportování v kolektivu a v tělocvičně má zatím stopku. To však neznamená, že bychom se neměli svému tělu a sportu věnovat. Kdo z vás cvičil v loňském školním roce ví, o čem PILDOM je, a ostatním to ve zkratce připomeneme.*

*Každý víme, že sport přináší našemu tělu imunitu, kterou v současné době tolik potřebuje. Proto si myslím, že se nám nyní toto cvičení bude náramně hodit. Budeme vám posílat každý týden tabulku s obsahem cvičení, nebo cviků, které budete doma praktikovat a do tabulky zapisovat. Od pondělí bude č.1. Ke cvičení můžete přidat i jiné aktivity, které vás baví a máte na ně prostor. Kdo se bude cítit na víc, tak klidně dle svých schopností...Jen je třeba poslouchat svoje tělo. Cvičí se vždy 30 vteřin a 10 vteřin odpočinek, kdy si do tabulky zapisujete, kolik jste třeba udělala dřepů, skoků atd… a viděli, jestli se budete zlepšovat. Pokud má někdo doma časovač je to fajn, ale stačí i stopky, mobil, na viditelném místě, které vám budou stopovat čas. Také je možné cvičit v tandemu se sourozencem, taťkou, mamkou a měřit si čas navzájem a zapisovat do tabulky, kterou si vytiskněte, nebo uložte do PC a zapisujte rovnou do počítače. Každý týden bude nová tabulka a nová výzva. Na konci týdne odešlete vaši vysportovanou tabulku na adresu: zdenka.jelinska@zslenesice.com*

*Přejeme vám, ať se vám doma dobře cvičí a hlavně……ať se brzy vidíme v tělocvičně.*

*Zdraví vás a zdraví přejí tělocvikáři*

*Budeme se těšit i na vaše fotky, videa a samozřejmě vaši snahu oceníme.*