**Podklady k samostudiu z důvodu uzavření základních škol na dobu 11. – 24. května 2020 – 6.A**

****

|  |
| --- |
| **Český jazyk a literatura – učitel: Mgr. Michaela Blažková kontakt: Michaela.Blazkova@zshajeslany.cz** |
| **Mluvnice: Druhy přísudku, základní skladební dvojice, shoda přísudku s několikanásobným podmětem**  Zopakuj si učivo o základních větných členech a shodě přísudku s podmětem (žluté tabulky v uč., str. 112 – 117). Procvič v následujících cvičeních.  **1. Opiš slova do sloupečku pod sebe a urči druh přísudku (slovesný, jmenný se sponou, citoslovečný).**  uvařila, stal se lékárníkem, rozhodl se, chtěl se předvést, pomoz, jsem navštívila, bývá bledý, stala se členkou, bum, stal se nedůvěřivým  **2. Vyhledej a podtrhni ve větách přísudek.**   1. A to jsi řídil celou firmu sám? 2. Včera večer jsem se ztratil v nákupním centru. 3. Kovy je český youtuber. 4. Tady v tunelu je dobře slyšet vlak. 5. Kniha bum na zem. 6. Začni se víc učit. 7. Na chatě jsem byla velmi pracovitá. 8. Byl by se býval pral. 9. Tohle bys nemohl znát. 10. Po odborném výcviku se stal letcem.   **3. Oprav chyby:**   1. Někteří žáci o přestávce na rychlo dopisovaly domácí ůkol. 2. V akváriju plavali čtyři rybičky. 3. Která města ve Středověku prosluly těžbou stříbra. 4. Na louce vesele pobýhaly kůzlata. 5. Víčitky svědomý mu nedali zřejmně spát. 6. Na zdi visí dva starodávné obrazi po dědečkovy. 7. V Ostravské zoo se během měsíce narodily dvě slůňata. 8. Když se oteplý, visejeme semínka a zasázíme sazeničky. 9. Tento zajímaví film shlédl Vyktorův syn již dvakrát. 10. Schromážděné davy lidí nepříjemně hlučeli.   **4. Uč. str. 109/4 – pouze převeď do 2. os. č. j. (netvoř věty).**  ***Tyto úkoly napiš nejprve do sešitu, poté pošli vyučující ke kontrole na e-mail nebo vyplň v Google Učebně (cv. 2 a 3 stačí pouze v Učebně).***  **Sloh: Oznámení**  Zopakuj si učivo o zprávě a oznámení. Sleduj oznámení v novinách, na internetu, sleduj jeho znaky a údaje v něm obsažené.  Úkol: Pomocí číslic (1-8) seřaď následující věty do správného pořadí a vytvoř z nich oznámení. Vymysli také vhodný název pro tento novinový článek. ***Tento úkol pošli vyučující ke kontrole na e-mail nebo vyplň v Google Učebně (stačí pouze elektronicky).***  Název článku:   |  |  | | --- | --- | |  | Tato tradiční studentská akce se bude konat v areálu pivovaru dne 1. 5. 2021 od 14 hodin. | |  | Program zahájí jako každý rok průvod masek. | |  | Poté budou král s královnou všechny účastníky provázet i dalším programem, ve kterém nebudou chybět zajímavé soutěže i tradiční soupeření studentů s profesory. | |  | Slosování cen tomboly se uskuteční v 17 hodin před koncertem hudební skupiny Artur. | |  | Po průvodu se bude konat vyhodnocení nejlepších masek a volba krále a královny. | |  | Vstupné je dobrovolné, občerstvení zajištěno, těšíme se na vás. | |  | Gymnázium K. V. Raise Hlinsko všechny srdečně zve na Majáles 2021. | |  | Po celou dobu programu si budete moci zakoupit lístky do tomboly. |   **Literatura: Karel Jaromír Erben: Poklad, Vodník**  Zopakuj si, co je to balada a základní informace o K. J. Erbenovi. Přečti si Erbenovy **balady Poklad a Vodník**. Můžeš je navíc zhlédnout také ve filmovém zpracování. Textové i audio ukázky jsou k dispozici v Google učebně, kde můžeš vyplnit i následující cvičení.  **Cvičení: V následujících větách najdi ukryté názvy některých básní z Erbenovy Kytice:**  Kateřina ze sedmé třídy ladně přeběhla po kladině.  Ve středu po poledni celé družstvo dorazilo do tábora.  Panovník všech moří Akvarel ovládal celé vodní království a vše, co v něm žilo.  Pes u brány hlasitě zavrčel:“Vr!“,babička s leknutím uskočila.  Paní učitelka zjistila, že Lili evidentně neudělala domácí úkol. |
| **Anglický jazyk – učitel: Mgr. Stanislava Hejduková kontakt: Stanislava.Hejdukova@zshajeslany.cz** |
| 1. Podle přiloženého materiálu v Google učebně si zkontroluj práci v PS str. 46-47 2. Učebnice str. 60/1 – poslechni si nahrávku 2.28, přečti si text a odpověz na otázky. Své odpovědi si zkontroluj podle nahrávky 2.29 a řešení z učebnice 60/1c 3. Stupňování přídavných jmen – tvoření 3. stupně – vypsat pravidla do ŠS z PS str. 71/5.3, 5.4 a 5.5 /učeb. str. 61/ 4. Podle nastudovaných pravidel se pokus správně doplnit tabulku uč. str. 61/2c a přepsat ji do školního sešitu. Svou práci si potom zkontroluj podle přiloženého řešení. 5. Učebnice str. 61/5 . Utvoř věty se 3. stupněm přídavných jmen – věty přepiš do Google učebny do připraveného "papíru" a celý text přelož do češtiny - HODNOCENO 6. Procvičování výslovnosti – na které slabice je přízvuk uč. str. 61/ 4, nahrávka 2.30 7. PS str. 48 – 49 celé / pro cv.1 si vezmi na pomoc mapu světa a článek v učeb.str. 61/cv. 6/ - všechna cvičení zkontrolujeme příště. |
| **Anglický jazyk – učitel: Květa Dytrychová kontakt: Kveta.Dytrychova@zshajeslany.cz** |
| **Téma – Svět – učebnice str. 62 – 63 + pracovní sešit str. 50 - 51**  **V online učebně** “Poslechová cvičení – poslech lekce 5 – část D“   1. **týden:**  * **PS str. 78/5D (Mickey, Millie & Mut)** – naučit novou slovní zásobu (umět i napsat) * **Uč str. 62/1** – ústně – poslech v google učebně - odpovídat na otázky * **PS str. 71/ 5.2 - 5.3** – ústně (zopakovat si) * **PS str. 71/ 5.4, 5.5, 5.6** – ústně (naučit) * **PS str. 50** – vypracovat všechna cvičení písemně  1. **týden:**  * **Uč str. 63/2ac** – ústně - doplnit věty * **Uč str. 63/3** – ústně - tvořit věty – porovnávání hotelů a výsledků testů * **Uč str. 63/4** – ústně - podle vzoru tvořit věty * **Uč str. 63/5abc** – ústně – poslech v google učebně - podle vzoru tvořit věty * **Uč str. 63/7ab** – ústně – poslech v google učebně - výslovnost * **PS str. 51** – vypracovat všechna cvičení písemně |
| **Matematika – učitel: Ing. Jan Týř kontakt: Jan.Tyr@zshajeslany.cz** |
| **Prosím všechny přihlášené žáky, aby pokračovali pouze v práci na Google Classroom.**  **Pravidelně kontrolujte Google učebnu a plňte zadané úkoly.**  **Níže přiložená práce z učebny je pouze pro žáky, kteří tuto možnost nemají.**   1. Procvičování převodů jednotek (délka, obsah, čas, hmotnost).  * Existuje celá řada on-line zkoušení převodů jednotek i se zpětnou kontrolou pro příklad přikládám odkaz: <http://www.zsvltava.cz/fyzika/prevody/>  1. Znovu si teoreticky projít veškeré zápisy ke kapitole ÚHLY a nové látce z minulých týdnů, tedy CELÁ ČÍSLA, SČÍTÁNÍ A ODČÍTÁNÍ, NÁSOBENÍ A DĚLENÍ 2. **Celá čísla** 3. -8 – (+4) = 1. -6 + \_\_\_ = 15 4. 4 – (-1) = 2. \_\_\_ - (-5) = 14 5. 8 + (-1) = 3. \_\_\_- (-9) = -11 6. -14 + 5 = 4. -60 - \_\_\_ = -16 7. -6 – (+7) = 5. -41 – (-8) + 3 = 8. 20 + (-3) = 6. 10 – 14 + (-1) = 9. -8 + (-25) = 7. (-1) – 14 + (-9) = 10. -27 – (-9) = 8. -(-5) – 7 + 4 =  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | x | -5 | -8 | 4 | -9 | 0 | 5 | 7 | | X + 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | a | -8 | -6 | -2 | 0 | 7 | 3 | 1 | | 3 - a |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | y | -2 |  | 5 |  |  | -5 | 4 | | Y - 8 |  | -7 |  | -1 | 10 |  |  |  1. (-3) . 5 = 1. (-12) . \_\_\_ = 24 2. (-4) . 2 = 2. (-15) : \_\_\_ = -5 3. (-2) . (-8) = 3. (-7) . \_\_\_ = 14 4. 7 . (-5) = 4. (4) . \_\_\_ = 32 5. (-25) : (-5) = 5. \_\_\_ : (-2) = 8 6. (-4) : 4 = 6. \_\_\_ . 9 = -27 7. 90 : (-10) = 7. 9 . \_\_\_ = -18 8. (-49) : 7 = 8. \_\_\_ . (-4) = -24 9. **Dělení desetinných čísel** (výsledek na dvě desetinná místa)   142,27 : 1,4 =  27,4 : 0,26 =  827,14 : 5,3 =  536,54 : 0,68 =   1. **Geometrie** – Narýsování trojúhelníku (náčrtek, rozbor, konstrukce, zápis, zkouška)  * ABC, a = 6 cm; b = 8 cm; c = 3 cm * KLM, k = 12 cm; l = 4 cm; m = 9 cm   Nezapomeňte, že např. strana a je protilehlá na vrchol A!!! Soustředit se už na náčrtek, abych mohl odhadnout, jak bude trojúhelník vypadat.   1. **Finanční gramotnost** – zhlédnout tyto videa [https://decko.ceskatelevize.cz/videa?g=podle-poradu&porad=1316664#B](https://mail.zshajeslany.cz/owa/redir.aspx?C=e9e6dc8adc0c44b78ccd6b7405d79634&URL=https%3a%2f%2fdecko.ceskatelevize.cz%2fvidea%3fg%3dpodle-poradu%26porad%3d1316664%23B) (Úvěr a hypotéka, Spoření)   **Otázky k videu, které zodpověz:**   * Vysvětli, co to je spotřebitelský úvěr? * Co bychom si měli promyslet, než si vezmeme půjčku? * Uveď konkrétní příklady: na co bychom si měli spotřebitelský úvěr vzít, kdy je lepší si spotřebitelský úvěr rozmyslet a raději si ho na danou věc nevzít? * Co to je hypotéka? * Vysvětli RPSN. * Co je výhodnější nízké RPSN nebo vysoké RPSN? * Co to je spoření? * Termínovaný vklad? * Stavební spoření? * Penzijní připojištění? * Proč je lepší spořit si peníze v bance než doma do prasátka? * Další cvičení k možnému procvičování zde: <http://www.onlinecviceni.cz/exc/pub_list_exc.php?id=4530&action=show#selid> |
| **Občanská výchova – Mgr. Šimon Uxa kontakt: Simon.Uxa@zshajeslany.cz** |
| 1) Učebnice str. 60 - 61, Žiji na Zemi – ekologie, ekologický způsob života.  2) Zápis do sešitu + překreslení nákresu ze strany 60 „Jak správně třídit odpady“.  3) Sledování současného dění prostřednictvím webových stránek Úřadu vlády (https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/), Ministerstva zdravotnictví (http://www.mzcr.cz/), Ministerstva vnitra (https://www.mvcr.cz/), a Ministerstva školství (http://www.msmt.cz/) |
| **Zeměpis – učitel: Ing. Jan Týř kontakt: Jan.Tyr@zshajeslany.cz** |
| 1. Zopakuj si učivo z minulých hodin  * Hlavní Biomy a jejich stručnou charakteristiku * Slepá mapa Afrika, kam jste si měli doplnit geografická území z prezentace v google učebně – poloha a členitost pobřeží Afriky * Slepá mapa Afrika, kde jsme doplňovali geografická území afrických pohoří, pouští a nížin + oblasti významné pro nerostné bohatství  1. **PROSÍM O PRAVIDELNOU KONTROLU GOOGLE UČEBNY.** 2. Slepá mapa zde: Vytisknout a vložit do sešitu. Následná práce bude vycházet z práce s atlasem a zakreslování jednotlivých geografických pojmů do slepé mapy. Nutno zvětšit na velikost A5.  * Slepá mapa je součástí prezentace, která bude vložená do google učebny. Zde jen ilustračně. * Pomocí atlasu správně doplň podle zadání      1. **Do sešitu napsat a doplnit toto:**   **Oceány a jejich části**   * **Atlantský oceán** – Středozemní moře, záliv Malá a Velká Syrta, Gibraltarský průliv, Guinejský záliv * Oceány spojeny **Suezským průplavem** (F.J. Lesseps 1869) * **Indický oceán** – Rudé moře, Adenský záliv, Bal al-Mandab, Mosambický průliv   **Řeky a jezera**   * **Řeky:** Nil (Bílý a Modrý), Kongo, Niger, Zambezi, Orange, Limpopo + bezodtoké oblasti a vyschlá koryta řek (Vádí) * **Jezera:** Východoafrický příkopová propadlina: největší Viktoriino j., nejhlubší Tanganika a Malawi + pouštní Čadské j. * **Přehrady:** Asuánská, Kariba, Volta aj. * **Vodopády:** Viktoriiny, katarakty na Nilu   **Využití a problémy**   * **Řeky a jezera:** říční doprava, rybolov, zdroj pitné vody, zavlažování, výroba energie – hydroelektrárny * **Oceány a moře:** těžba ropy, rekreace, rybolov, doprava (pirátství) * **Problémy:** vysychání a nedostatek vody (boj o vodu)  1. **Zadání tajenky** 2. **Důležité**  * **Veškeré geografické názvy v kapitole Vodstvo Afriky budou opět zaneseny do slepé mapy, která bude vlepená do sešitu.** * **Prezentace bude opět k dispozici na google učebně.** * V případě dotazů se obracet na e-mail vyučujícího. * [**Jan.Tyr@zshajeslany.cz**](mailto:Jan.Tyr@zshajeslany.cz)[**Michaela.Schrotterova@1zshajeslany.cz**](mailto:Michaela.Schrotterova@1zshajeslany.cz) |
| **Dějepis – učitel: Mgr. Šimon Uxa kontakt: Simon.Uxa@zshajeslany.cz** |
| 1) Učebnice str. 110 -112, Krize republiky, přečíst, zápis prostřednictvím dodané prezentace přes Google classroom  2) Učebnice str. 112-115, První a druhý triumvirát, zápis prostřednictvím prezentace dodané přes Google classroom (prezentace je možné vytisknout a vlepit do sešitu, není nutný opis)  3) Odpovědět na následující otázky:  a) Vysvětli pojmy „Optimáti“ a „Populáři“.  b) Co to byly proskripce?  c) Co v češtině znamená „Alea iacta est“?  d) Kdo to byl Spartakus?  4) ČT EDU – Dějepis – Starověk – opakování formou videí <https://edu.ceskatelevize.cz/predmet/dejepis?stupen=2-stupen-zs&tema=starovek&stranka=2> |
| **Přírodopis – učitel: Mgr. Klára Hlaváčková kontakt: Klara.Hlavackova@zshajeslany.cz** |
| 1. Hmyz – Život včel  - přečti v učebnici (stará str. 65 - 68/ nová 49 – 50) + pusť si video Včely z cyklu Nezkreslená věda <https://www.youtube.com/watch?v=Z5wm2Me4w-Q>  - zápis do sešitu zveřejňuji na google classroom (opiš nebo vytiskni), kdo nemá přístup, vypracuje sám  2. Hmyz s proměnou nedokonalou – Rybenky a vážky  - přečti v učebnici (stará str. 69/ nová 51) nebo online výklad na odkaze  <https://www.youtube.com/watch?v=pdneLLKHYEc> od 3:18 (jepice jsou doplňující učivo navíc)  - zápis do sešitu zveřejňuji na google classroom (opiš nebo vytiskni), kdo nemá přístup, vypracuje sám  3. Hmyz s proměnou nedokonalou – Šváby  - přečti v učebnici (stará str. 70/ nová 51) nebo online výklad na odkaze  <https://www.youtube.com/watch?v=61QfiEnIQj4> do 4:37 (škvoři a kudlanky jsou doplňující učivo)  - zápis do sešitu zveřejňuji na google classroom (opiš nebo vytiskni), kdo nemá přístup, vypracuje sám  4. Hmyz s proměnou nedokonalou – Saranče a kobylky  - přečti v učebnici (stará str. 70 - 71/ nová 52- 53) nebo online výklad na <https://www.youtube.com/watch?v=JKig9rbI76Q> do 8:16 (strašilky budou příště)  - zápis do sešitu zveřejňuji na google classroom (opiš nebo vytiskni), kdo nemá přístup, vypracuje sám  + nakresli si tužkou do sešitu 2 z probíraných zástupců  + vyplň online procvičení na google classroom s názvem Hmyz s proměnou nedokonalou 1, kdo nemá přístup, vypracuje písemně odpovědi na následující otázky a pošle je mailem na [klara.hlavackova@zshajeslany.cz](mailto:klara.hlavackova@zshajeslany.cz)  1. Jak se liší vývin vážky od vývinu včely medonosné?  2. Podle čeho lze rozeznat saranče od kobylky?  3. Kde žijí larvy vážek?  4. Jmenuj dva škůdce z probíraných řádů. |
| **Fyzika – učitel: Ing. Pavel Rulf kontakt:** **Pavel.Rulf@zshajeslany.cz** |
| **Prosím všechny přihlášené žáky, aby pokračovali ve své práci na Google Classroom.**  **Pokud někteří ještě nejste přihlášeni, udělejte to co nejdříve, kód kurzu fyziky je: krhgp25**  **Pokud tuto možnost nemáte, práce z učebny je přiložena níže**  **Elektrický obvod** uč. fyziky str. 116 –121 pozorně přečíst, nakreslit si obrázky s popisem, udělat výpisky do sešitu z fyziky. Elektrický obvod je uzavřený vodivý elektrický okruh, kterým prochází elektrický proud, za účelem vykonat na spotřebiči pro člověka užitečnou práci. Aby elektrickým obvodem tekl elektrický proud, musí mít elektrický obvod zdroj elektrického napětí a musí být uzavřený. Elektrické obvody se kreslí zjednodušeně pomocí schémat. Jednotlivé součástky elektrických obvodů, jsou vyjádřeny schématickými značkami (viz. učebnice str. 117 a tabulky tab.F21)  Zopakuj si cvičení a) – l) / str. 120  Zapoj elektrické obvody z uč. str. 120 skutečné i podle schémat dle následujícího programu.  <https://phet.colorado.edu/sims/html/circuit-construction-kit-dc/latest/circuit-construction-kit-dc_en.html>  Vypracuj otázky str. 120/ 1 – 7 ***Odešli ke kontrole***  Případné nutné dotazy k učivu: [Pavel.Rulf@zshajeslany.cz](mailto:Pavel.Rulf@zshajeslany.cz) |
| **Informatika – učitel: Bc. Jakub Fric kontakt: Jakub.Fric@zshajeslany.cz** |
| Někteří z vás ještě nesplnili všechny úkoly, tak pokud mají možnost, budou se jim věnovat.  Dále si můžete pohrát s tvorbou komiksu pomocí tohoto online nástroje:  <https://www.storyboardthat.com/storyboard-creator>  Pracovat zde můžete i bez registrace, ale je lepší se zaregistrovat – využijte svůj školní Google účet. Verze zdarma disponuje omezeným množstvím nástrojů, ale pro začátečníky je plně postačující. Zkuste vytvořit nějaký digitální příběh. Můžete vybírat různé postavičky, zvířátka, nábytek, vybarvovat je….  Pro začátek stačí, když si vyzkoušíte různé nástroje, co vše program umí. Ke splnění úkolu to stačí a úkol odevzdejte.  Komu se podaří nějaký digitální příběh vytvořit, zašlete ho, jako odevzdaný úkol.  Takto může vypadat jednoduchý digitální příběh: |
| **Hudební výchova – Bc. Lucie Fricová kontakt: Lucie.Fricova@zshajeslany.cz** |
| Hudební nástroje v lidové hudbě (učebnice str. 26 – 32)   * Přečtěte si text v učebnici o hudebních nástrojích v lidové hudbě (dudy, cimbál, housle a kontrabas) * Poslechněte si ukázky na těchto odkazech: * <https://www.youtube.com/watch?v=SZpwSnURM0I&list=RDvxlidesALRA&index=2> – cimbálová muzika * <https://www.youtube.com/watch?v=Zt3bQTN48-c> – malá hudecká kapela   Píseň:   * Žádnyj neví, co sou Domažlice (učebnice str. 26) – zazpívej si píseň s pomocí hudebního doprovodu - <https://www.youtube.com/watch?v=sqeXRdZhC-c>   Polka – tradiční společenský tanec ve 2/4 taktu, který vznikl v Čechách okolo roku 1830 (zapiš si do sešitu)  Podívej se na přiložené video. Popros někoho z rodiny, ať si s tebou zkusí doma polku zatančit.  <https://www.youtube.com/watch?v=ZSCCxOWfoE0> |
| **Výtvarná výchova – Mgr. Michaela Blažková kontakt: Michaela.Blazkova@zshajeslany.cz** |
| *Využij aktuální situaci jako inspiraci pro výtvarné tvoření. Protože teď trávíme doma více času, než jsme běžně zvyklí, námětem může být tvůj výhled z okna. Můžeš také nakreslit svůj portrét s rouškou, který bude právě díky roušce o mnoho snazší.* |
| **Pracovní výchova – učitel: Ing. Tomáš Caska kontakt:** **Tomas.Caska@zshajeslany.cz** |
| Zásady bezpečného kontaktu se zvířaty. Na Classroomu bude prezentace k chovu drobných zvířat.  Mezitím si prostudujte následující zásady:  Co byste měl/a udělat, když k Vám jde pes bez náhubku a majitel ho nemá na vodítku.   * Snažte se zachovat klidnou hlavu. * Nesmíte psovi ukázat, že se ho bojíte, pes Váš strach vycítí a mohl by na Vás zaútočit. * Nesmíte před psem začít utíkat, je lepší zůstat stát, pes si vás chce většinou jen očichat. * Neměli byste cizího psa hladit, i když se psů nebojíte, mohl by to být pes, kterého jeho majitel často bil, a proto se může tento pes bát lidské ruky; kdybyste ho chtěli pohladit, pes by to mohl pochopit, že ho chcete bít, proto by se bránil kousnutím. * Také může k vám přijít toulavý pes, který by mohl být nemocný; takový pes může mít i smrtelnou nemoc vzteklinu, proto takového psa také nikdy nehlaďte. * Pokud nějaký pes na Vás doráží, neutíkejte, ale pomalu ustupujte na bezpečné místo:   + pokud by se Vás pokoušel kousnout, snažte se ho uhodit do čenichu vhodným předmětem, který máte u sebe (taška, láhev, hůl, deštník...), je to pro něj bolestivé a bude chvíli otřesen,   + toho využijte a ustupte na bezpečné místo do vchodu domu, za branku, prostě tam, kam se pes za Vámi nedostane. * Pokud Vás nějaký pes kousne, snažte si přesně zapamatovat, jak pes vypadal, aby se pes později našel a mohl ho prohlédnout veterinář; poranění si nechejte vždy ošetřit lékařem. * Pokud někde uvidíte toulavého psa bez pána, nesnažte se ho hladit ani chytat, přivolejte Městskou policii, strážníci psa odchytí a předají do útulku. |
| **Tělesná výchova – učitel: Ing. Jan Týř kontakt: Jan.Tyr@zshajeslany.cz**  **Tělesná výchova – učitel: Mgr. Viktoriia Ravliuk kontakt:Viktoriia.Ravliuk@zshajeslany.cz** |
| Zacvič si kruhový trénink z následujícího videa alespoň 2x do týdne. Zapiš si, ve které dny jsi cvičil.  <https://www.youtube.com/watch?v=U2VEo87Y0mo>  Snaž se dodržet dané cviky, správnost provedení a časový limit.  Nejdříve se podívej na video, abys viděl, jaké cviky budeš provádět.  Neseďte jenom u počítače, najděte si chvilku na protažení, posilování.  <https://www.youtube.com/results?search_query=fitfab> |