**Podklady k samostudiu z důvodu uzavření základních škol na dobu 16. – 27. března 2020 – 6.B**

|  |
| --- |
| **Český jazyk a literatura – učitel: Mgr. Alena Popélyová kontakt:** **Alena.Popélyova@zshajeslany.cz**  |
| Číslovky1. Uč.str. 101-106 (přečíst žluté rámečky)2. Ústně – 101/1, 102/5, 103/73. Písemně 106/10 – text opsat do cvičného sešitu a vypsat z něho všechny číslovky a určit jejich druhSlovesa1. Uč. str. 107-110 (přečíst žluté rámečky)2. Ústně 109/5a3. Ústně 111- ověření učiva – pracovat se sešitem, učebnicí, internetemLiteratura – dobrodružná literatura1. Opakovat dosavadní učivo – probrané2. D. Defoa – Robinson Crusoe – přečíst 183-184 (možno zhlédnout film na internetu)3. Uč. Literární výchova – opsat do sešitu tyto pojmy: báseň, sloka, verš, typy verše, rytmus, rým, druhy rýmu – udělat základní zápis viz str.66-69Sloh – propracovat koncept ke slohové práci – vypravováníK procvičování lze využít internetwww.mojecestinawww.pravopisne.cz (možno procvičovat pomocí testů probrané učivo)Škola s nadhledem (zájmena a číslovky pro 6.roč.)Možno sledovat výukové programy – ČT1, ČT2, Déčko |
| **Anglický jazyk – Bc. Lucie Fricová kontakt: Lucie.Fricova@zshajeslany.cz** |
| Téma: Kamenná polévka, Nakupování, Potravinové obalySlovní zásoba: Pracovní sešit str. 77/ 4B, CGramatika: Pracovní sešit str. 70/ 4.2, 4.3, 4.5 – seznámit seUčebnice: str. 46 – cvičení 1 – seznámit se se slovní zásobou, naučit se Str. 46 – cvičení 2 – Kamenná polévka – přečíst, přeložit, zpracovat na papír krátké vyprávění o tomto příběhu (naučit se, po návratu do školy – zkoušeno na známky) Str. 47 – cvičení 3a – gramatika – vyhledej tyto věty v textu, opiš do školního sešitu, cvičení 3b – přepiš si tabulku do školního sešitu (gramatika vysvětlena v prac. seš. 70) Str. 47 – cvičení 4a, b – jaké druhy potravin máš ve skříni, dialog 4b – podle příkladu (modrý text) Str. 47 – cvičení 5 – bohužel doma neuděláte, proto si do školního sešitu vypracujte nákupní seznam (6 položek) a procvičujte otázku – Have we got any bananas? V otázce je vždy any!! A odpověď – Yes, we have got some bananas. U kladné věty je vždy some!! No, we haven´t got any bananas. U záporné věty je stejně jako u otázky any!! Str. 48 – cvičení 1 – přečíst komiks, přeložit a ústně odpovědět na otázky Str. 48 – cvičení 2 – školní sešit (napsat čísla 1 – 8 a k jednotlivým číslům napiš T – pokud je věta pravdivá, F – pokud je nepravdivá) Str. 49 – cvičení 3b – seznámit se s používáním How much/ How many… (vysvětleno v prac. seš. str.70) a přepsat tabulku do školního sešitu, cvičení 3a a 3c ústně Str. 49 – cvičení 4a, b – obaly potravin, množné číslo (seznámit se se slovní zásobou, naučit se – bochník, sklenice, apod.) Str. 49 – cvičení 5a – připravte si na papír otázky pro svého kamaráda, kde se ho zeptáte, kolik pytlíků bonbónů sní za den/ týden….apod. (zhruba 6 – 7 otázek) – podle vzoru v učebniciPracovní sešit: str. 36 – 37 – vypracujte dle zadání Str. 38 – 39 – vypracujte dle zadáníVyužijte i výukové CD v pracovním sešitě. Procvičujte si učivo pravidelně. Děkuji Vám za spolupráci. Jsem Vám k dispozici na školním emailu v případě dotazů, pomoci. S pozdravem a přáním pevného zdraví Lucie Fricová. |
| **Anglický jazyk – učitel: Květa Dytrychová kontakt: Kveta.Dytrychova@zshajeslany.cz**  |
| **Pracovní sešity si mohou rodiče vyzvednout ve škole denně 8 – 10,30 hod. a 13 – 15,30 hod.**Téma – JÍDLO – učebnice str. 48 - 55Slovní zásoba v pracovním sešitě na str. 77-78 – 4. lekce:• Procvičovat každé slovíčko psát několikrát za sebou, umět každé slovíčko 4.LEKCE psát a vyslovovat • Každé slovíčko zvlášť je možné také napsat na internetu do: “Google překladač“. V tomto překladači napsat anglické slovíčko a kliknout pod slovíčkem na ikonku “Poslech výslovnosti“. • Procvičovat NEPRAVIDELNÁ SLOVESA psát několikrát za sebou, umět minulý čas psát a vyslovovat Podle výchozího textu na str. 48 mluvíme o sobě, své rodině a svých kamarádech, popisujeme obrázky, ale i všechny běžné věci kolem nás, trénujeme tímto způsobem vazbu minulého času prostého v kladných větách, záporných větách i v otázkách.Cvičení z učebnice PROSÍM vypracovávat do školního sešitu, případně ústně. Cvičení z pracovního sešitu VŽDY PÍSEMNĚ do pracovního sešitu! PROSÍM RODIČE O VYZVEDNUTÍ PS !!!• Učebnice str. 48 cv. 1: Přečíst text a přeložit věty.• Učebnice str. 48 cv. 2: Přečíst si znovu text a říct, zda jsou uvedená vyjádření pravdivá. True = pravda, False = lež.• Učebnice str. 49 cv. 3 a, b: Zopakovat si přitomný čas prostý – tvoření otázek pomocí Do a Does. Zopakovat si počitatelná a nepočitatelná podst. jména. Dokončit otázky How many …? How much …? .• Učebnice str. 49 cv. 4: Mluvíme o různém množství věcí. Přeložit věty.• Učebnice str. 49 cv. 5: Tvořit otázky podle vzoru.• Pracovní sešit str. 38 cv. 1, cv. 2, cv.3• Pracovní sešit str. 39 cv. 4, cv. 5 • Učebnice str. 50 cv. 1, cv. 2: Přečíst, přeložit, odpovídat na otázky.• Učebnice str. 51 cv. 3, cv. 4, cv.5• Pracovní sešit str. 40 cv. 1, cv. 2, cv.3• Pracovní sešit str. 41 cv. 4, cv. 5, cv. 6• Učebnice str. 52 cv. 1, cv. 2, cv.3 + článek Meals and meal times: Přečíst a přeložit.• Učebnice str. 53 cv. 1, cv. 2, cv.3, cv.4 + článek Food from around the world: Přečíst a přeložit.• Učebnice str. 54: Opakování• Pracovní sešit str. 42-43: Ověř si své pokroky |
| **Matematika – učitel: PaedDr. Karla Hrdličková kontakt:** **Karla.Hrdlickova@zshajeslany.cz**  |
| 1)Vypracovat do domácího sešitu z učebnice 6-I.díl: str.142/2,6 str.143/9,10 str.143/11,12 str.149/test 4 2)Zopakovat si teorii z tématu úhly pomocí této web. stránky: http://it.pedf.cuni.cz/~proch/program/indexne.htm - Projdi si jen známé pojmy, na závěr zkus testík3)Ze stejné stránky si zopakuj osovou souměrnost (nezapomeň na konci kapitol jsou cvičení)4)Dokonči pracovní listy 9 a 10Pokud něco nezvládnete, nevadí |
| **Občanská výchova – učitel: Mgr. Alena Popélyová kontakt: Alena.Popélyova@zshajeslany.cz**  |
| 1. Do sešitu opsat z uč. str. 47 – shrnutí – modrý rámeček, 49 – shrnutí2. Do sešitu zakreslit z uč. str. 50 – schéma stát3. Práce textem – str. 51 – přečíst a poskládat v posloupnosti4. Práce s učebnicí – přečíst str. 52-535. Možno využít k procvičení stát.symbolů - Státní symboly ČR - Digitální učební materiály RVP6. Samostatně vytvořit na čtvrtku A4 tuto práci: Prostředí mého domovaV práci uveď pojem domov a vysvětli ho (učeb, wikipedie, encyklopedie aj.)Napiš, co je v okolí tvého domova dobré či špatné – klady a zápory (např. klady-obchody, kino atd. – uveď u každé skupiny 5-7 př.)Práci doplň 2 vhodnými obrázky k tomuto tématuVše zpracuj čitelně, jasně a srozumitelně, dbej i na grafickou úpravu – tuto práci budete odevzdávat po nástupu do školy (možno využít Škola s nadhledem – Co najdeme ve městě a co na vesnici?), Domov |
| **Zeměpis – Michaela Schrötterová kontakt: Michaela.Schrotterova@zshajeslany.cz**  |
| 1. Biosféra – naučit, zde jsou výpisky, kdo je nemá z předchozích hodin:

V závislosti na zeměpisné šířce se rozlišují **vegetační pásy** (zóny, oblasti).Jsou pro ně typické **ekosystémy s vegetací (rostlinstvem) stejného charakteru – biomy**.Ty odpovídají určitým **podmínkám prostředí** (teplota, srážky) v daném pásu.**Hlavní biomy:****Polární oblasti** – mají nejméně vhodné podmínky pro život, žijí zde například lední medvědi, tuleni, tučňáci (nejvíce organismů žije v moři).**Tundra** – půda rozmrzá na čtyři měsíce v roce * vegetace – hlavně mechy a lišejníky
* živočichové – velké množství hmyzu, přilétá sem množství vodních ptáků (kachny, husy), z větších savců je typická polární liška a sob.

**Tajga** – léto je krátké, chladné, vlhké, ale s dostatkem světla, je největším zdrojem dřeva a důležitou zásobárnou sladké vody.* vegetace – oblast nejrozsáhlejších jehličnatých lesů na světě
* živočichové – jeleni, losi, medvědi, rysi, tetřevi, lososi

**Opadavé listnaté lesy a smíšené lesy** (**lesy mírného pásu**) – oblast po tisíce let přetvářená člověkem, z velké části přeměněná v tzv. kulturní step (pole, louky), střídá se čtvero ročních období.* vegetace – borovice, jedle, duby, buky
* živočichové – jeleni, divoká prasata, zajíci, lišky, bažanti

**Stepi, prérie, pampy, savany** – sušší oblasti, kde nedostatek vláhy nedovolí růst stromům* vegetace – nejrozsáhlejší travnaté oblasti
* živočichové – žijí zde největší stáda kopytníků (zebry, žirafy, antilopy, původně koně a bizoni), velké šelmy (lvi)

**Pouště** – rozsáhlé oblasti (čtvrtina souše) s naprostým nedostatkem vody, velké teplotní rozdíly mezi dnem a nocí. * vegetace – malé množství rostlin, které se objevují jen po občasných deštích nebo si udržují vodu v těle (kaktusy)
* živočichové – pavouci, štíři, drobní hlodavci

**Tropické deštné lesy** – jsou nejstarším a druhově nejbohatším suchozemským biomem na Zemi, vyskytují se v oblasti rovníku, je zde stálá průměrná teplota a vlhkost v průběhu roku. * vegetace – z rostlin jsou typické liány, kakaovníky, kaučukovníky, orchideje
* živočichové – opice, tapíři, jaguáři, tygři

 **Význam tohoto biomu je mimořádný z hlediska ekologického i klimatického, zmenšování jeho rozlohy ohrožuje celou biosféru (více než 40 % je již vykáceno nebo ohroženo).****Vegetační pásy – mapa biomů**polární oblasti tundra tajga lesy mírného pásu stepi pouště pralesyVegetation-no-legend1. Prostudovat v učebnici stranu 64-79 (učebnice – Přírodní prostředí Země)

Děkuji Vám za spolupráci a při nejasnostech mě prosím kontaktujte. |
| **Dějepis – učitel: Mgr. Šimon Uxa kontakt: Simon.Uxa@zshajeslany.cz**  |
| Náplň práce za hodinu 16. - 17. březnaUčebnice str. 81, kapitola Sparta – přečíst, zápis do sešitu již hotovUčebnice str. 82-83, kapitola Athény – přečíst a vypsat významné termíny do sešitu (Solón, čtyři majetkové třídy, demokracie, archonti, rada pěti set, aristokratická rada)Náplň práce za hodinu 19. březnaUčebnice str. 83, otázky 3,4,5 do sešituUčebnice str. 83 – 84, kapitola Řecko-perské války – přečíst a vypsat významné termíny do sešitu (Příčiny válek, bitva u Marathonu, bitva u Thermopyl, bitva u Salamíny, král Dareos I., král Xerxes, král Leonidas, výsledek válek)Náplň práce za hodinu 23. - 24. březnaUčebnice str. 84-85, kapitola Athény v době Periklově – přečíst a vypsat významné termíny do sešitu (Perikles, placení úředníci, stavební rozvoj, Akropolis, Parthenon, Sokrates, Aristoteles, Platon)Náplň práce za hodinu 26. březnaUčebnice str. 84, otázky 1,2,3,4 - písemně do sešituUčebnice str. 86, otázky 2,3 – písemně do sešituUčebnice str. 86, kapitola Peloponéská válka, přečíst |
| **Přírodopis – učitel: Mgr. Klára Hlaváčková kontakt: Klara.Hlavackova@zshajeslany.cz**  |
| 1. Plži – stará učebnice str. 45 – 48 / nová učebnice str. 30 – 32- prostuduj si kapitolu o plžích- do školního sešitu si pod nadpis Plži opiš tučně vytištěné shrnutí (stará učebnice str. 48, nová učebnice str. 32) + vypiš si všechny uvedené zástupce (rodová i druhová jména) a připoj k nim poznámku, zda se jedná o suchozemského, sladkovodního nebo mořského živočicha- tužkou si nakresli jednoho z uvedených zástupců2. Mlži – stará učebnice str. 49 – 51 / nová učebnice str. 33 - 34- prostuduj si kapitolu o mlžích- do školního sešitu si pod nadpis Mlži opiš tučně vytištěné shrnutí (stará učebnice str. 50, nová učebnice str 34) + vypiš si všechny uvedené zástupce (rodová i druhová jména) a připoj k nim poznámku, zda se jedná o suchozemského, sladkovodního nebo mořského živočicha- tužkou si nakresli jednoho z uvedených zástupců3. Hlavonožci – stará učebnice str. 51 - 52 / nová učebnice str. 35- prostuduj si kapitolu o hlavonožcích- do školního sešitu si pod nadpis Hlavonožci opiš tučně vytištěné shrnutí (stará učebnice str. 52, nová učebnice str 35.) + vypiš si všechny uvedené zástupce (rodová i druhová jména)- tužkou si nakresli jednoho z uvedených zástupců4. Shrnutí a opakování – Měkkýši- napiš si do sešitu nadpis Opakování – Měkkýši- pod nadpis stručně odpověz na tyto otázky:stará učebnice – str. 48/ otázky 1, 3, 5 str. 50/ otázky 2, 3, 4 str 52/ otázky 1, 2, 3nová učebnice – str 32/ otázky 1, 3, 4 str 34/ otázky 2, 3, 4 str 35/ otázky 1, 2, 3!!! K vyhledávání odpovědí smíš použít veškerou dostupnou literaturu i internet!!!!! |
| **Fyzika – učitel: Ing. Pavel Rulf kontakt:** **Pavel.Rulf@zshajeslany.cz**  |
| **Měření objemu** učebnice fyziky str. 52 – 56 zopakovat, doplnit látku – výpisky, obrázky.Vypracovat: uč. str. 56 cv. 2 – převody jednotekVýpočty objemu kvádru a krychle viz. uč. str. 54 řešené příkladyZopakovat látku str. 56 a) až g), dále str. 56 otázky 1, 3, 4 (délka třídy 10m, šířka 6m, výška 4m) str. 57 problém 8 (výška patra = 3m) str. 57 otázky 12, 13, 14, 16 (40 kapek = 1ml), 17, 20 str. 57 otázka 11 (potřebuješ kbelík, vodu, velkou nádobu, do které se  vejde kbelík a odměrný válec) str. 58 problém 9 (600 mm na 1 m2)<https://www.youtube.com/watch?v=1k_lZjZDdeQ>**Měření hmotnosti** str. 58 – 62 – pročíst látku, udělat výpisky, nakreslit obrázkyCo je to hmotnost tělesa? Jednotky hmotnosti a převody mezi nimi. Druhy vah dle použitíZopakovat str. 63 a) až g)Vypracovat: str. 63 cv. 1 až 6 , 10 až 13Otázka 7 zjisti údaje na internetu alespoň pro 7 druhů sýrů.<https://www.youtube.com/watch?v=-wMbjNUsL-o><https://www.youtube.com/watch?v=ip4r25ydCeA> |
| **Informatika – učitel: Ing. Věra Bělochová kontakt: Vera.Belochova@zshajeslany.cz** **Informatika – učitel: Bc. Jakub Fric kontakt: Jakub.Fric@zshajeslany.cz**  |
| Týden 16. – 22. 3. 2020Zadání pro žáky s možností připojení k internetuDokonči úlohu v tabulkovém editoru pomocí nástroje Tabulky Google. Zadání již máš na Disku Google z minulé hodiny.Minulou hodinu jsme si ukázali jednotlivé výpočty – součet, součin a průměr. Zbývá dodělat graf. Označ oblast grafu – 3 sloupce a 6 řádků (ne buňky s výpočtem sumy a průměru)Pak zvol Vložit – Graf. Pomocí editace grafu zkus vytvořit různé druhy grafů. Vyber ten, který je pro tvůj příklad nejvhodnější. Hotový soubor zašli na adresu: pokus1@1zshajeslany.czDo předmětu napiš své jméno a příjmení.Zadání pro žáky, kteří nemají možnost připojení na internetVytvoř podobný příklad ze života (prodej zboží), pro který je vhodné využít nástroje tabulkového editoru. Napiš zadání se vstupními hodnotami, sestav tabulku, vyplň známé hodnoty a proveď ručně výpočty včetně grafu.Týden 23. – 29. 3. 2020Prostuduj si zápis Rastrová (bitmapová) a Vektorová grafika. Promysli si, jaký zajímavý obrázek můžeš vytvořit kombinací základních objektů – kruh, čtverec, přímka…Nemáš-li možnost pracovat na internetu, tak je to z počítačové grafiky vše.Ve škole máme rastrovou grafiku procvičenou v programu Malování, vektorovou grafiku procvičujeme v programu Inkscape. Tento program je volně přístupný, takže máš-li možnost, můžeš si některé nástroje tohoto zajímavého programu vyzkoušet.Jednoduchý nástroj pro kreslení a vytváření animací, který je přístupný on – line na internetu, je LetsDrawit: https://letsdraw.it/cs/ Není třeba nic instalovat. Je to opravdu jednoduchý kreslící prográmek, u kterého si můžeš i zasoutěžit a pobavit se. Rastrová (bitmapová) grafikaV rastrové grafice je celý obrázek popsán pomocí jednotlivých barevných bodů (pixelů). Body jsou uspořádány do mřížky. Každý bod má určen svou přesnou polohu a barvu. Kvalitu záznamu obrázku ovlivňuje především rozlišení a barevná hloubka.Pro převod obrazových předloh (klasické fotografie, kreseb a dalších) do rastrové grafiky slouží skener nebo digitální fotoaparát.Výhody rastrové grafiky:• velmi snadné pořízení obrázku (fotografie, skener)• rozsáhlá škála efektůNevýhody rastrové grafiky:• velké nároky na zdroje• změna velikosti - při zvětšování nebo zmenšování dochází k zhoršení kvality obrázku• zvětšovat obrázek jde jen v omezené míře, při větším zvětšení je na výsledném obrázku patrný rastrPříklady formátů: BMP, GIF, JPEG, JPEG 2000, PCX, PNG……Pro práci s rastrovou grafikou se používají rastrové grafické programy (Adobe Photoshop, Gimp nebo např. klasické Malování a řada dalších)Vektorová grafikaObraz vektorové grafiky je reprezentován pomocí geometrických objektů (body, přímky, křivky).Výhody vektorové grafiky:• je možné libovolné zmenšování nebo zvětšování obrázku bez ztráty kvality• je možné pracovat s každým objektem v obrázku odděleně• výsledná paměťová náročnost obrázku je obvykle mnohem menší než u rastrové grafiky Nevýhody vektorové grafiky:• oproti rastrové grafice zpravidla složitější pořízení obrázku. V rastrové grafice lze obrázek snadno pořídit pomocí fotografie.• Překročí-li složitost grafického objektu určitou mez, začne být vektorová grafika náročnější na operační paměť a procesor než grafika bitmapováVektorová grafika se používá zejména pro počítačovu sazbu, tvorbu ilustrací, diagramů a počítačových animací. Pro práci s vektorovu grafikou se používají zvláštní vektorové editory (např. Adobe Illustrator, CorelDRAW, Inkscape nebo Zoner Callisto).Formáty vektorové grafiky: pdf , cdr , svg , zmf a další |
| **Hudební výchova – Bc. Lucie Fricová kontakt: Lucie.Fricova@zshajeslany.cz** |
| Píseň: Bláznova ukolébavka – učebnice str.101 – 102 (naučit se zpívat, v případě, že nemáte učebnici, najdete ji i na youtube)Muzikál – vyhledejte si informace o nějakém muzikálu, do sešitu napište – Kdo je autorem hudby, textu (libreta), Kdo ztvárnil hlavní role (zpěvák/ zpěvačka), Krátce napište o čem vámi vybraný muzikál je, popřípadě můžete přinést obrázky (pokud máte doma).Učebnice – str. 109 – Melodram a scénická hudba – přečíst si |
| **Výtvarná výchova – učitel: Viktoriia Ravliuk kontakt: vikyravliuk@seznam.cz** |
| Téma: Lidské ruce. Otisky prstů a celé ruky.1) Nakresli obrázek s lidskýma rukama. 2) Udělej projekt na otisk prstu a celé ruky. Daktyloskopii - tak se jmenuje snímání a zkoumání otisků prstů – využívají policisté, kriminalisté a detektivové, kteří pátrají po pachateli.- Natři si na konečky prstů hustou vodovou nebo temperovou barvu a zkus dělat barevné otisky.Jak je dovedeš na ploše uspořádat? Dej jejich umístění nějaký řád, vytvoř nějaké pravidlo.- Zkus obdobně otisknout celou dlaň. Otiskuj různé barvy přes sebe. Jak budeš barvy střídat, aby otisky byly zřetelné?- Vyber nejzřetelnější otisk prstu, zkus jeho rýhování zvětšit na papír formátu A5. Odvážíš se i na A4? Máš-li kopírku, zkus otisk postupně zvětšovat s její pomocí. Nepřipomíná ti stopa prstu bludiště labyrint? Přilož průsvitný papír a barevným fixem vyznač cestu od vstupu ke středu do tohoto bludiště. |
| **Pracovní výchova – učitel Ing. Tomáš Caska kontakt:** **Tomas.Caska@zshajeslany.cz**  |
| 1. týden

Plasty a jejich využití – zpracuj krátký referátMůžeš navštívit web technickavychova.cz=> učební materiály prezentace PlastyVypsat vše důležité do sešitu1. týden

Můžeš navštívit web bylinky.info. Zpracuj návrh bylinkové zahrádky cca. 10 bylin. Napiš stručně jejich původ, využití v léčitelství, kuchyni. |
| **Tělesná výchova – učitel: Ing. Jan Týř kontakt: Jan.Tyr@zshajeslany.cz**  |
| 1. Na samostatný papír A4 vypracovat 45minutový blok – kruhový trénink i s nákresy cvičení2. Na samostatný papír A4 vypracovat 45minutový blok míčové hry a jejich trénink• nesmí chybět zahájení ani ukončení hodiny• nutno zařadit i rozcvičku• jednotlivé tréninkové a cvičební prvky načrtnout a napsat počet opakování případně délku trvání cvičení |
| **Tělesná výchova – učitel: Bc. Jakub Fric kontakt: Jakub.Fric@zshajeslany.cz**  |
| Vypracování na papír 4A1. Příprava rozcvičky na 5 - 7 min (minimálně 10 cviků na protažení). Popis cviku a grafické jednoduché zobrazení. 2. Kruhový trénink 8 cviků zaměření jak horní, tak dolní partie těla (ruce, nohy). Popis cviku a grafické jednoduché zobrazení.3. Vymyšlení kolektivní hry bez míče. Popis a vysvětlení pravidel4. Referát na váš oblíbený sport (atletika, hokej, gymnastika,….). |
| **Tělesná výchova – učitel: Viktoriia Ravliuk kontakt: vikyravliuk@seznam.cz** |
| 1. Vymyslet a vypsat na papír vyrovnávací cvičení - to je cvičení pro jednotlivé oblasti těla a pro konkrétní oslabení – cvičení uvolňovací, protahovací, posilovací, dechová, koordinační, balanční, relaxační a speciální.2. Vymyslet rytmický tanec (cca 2 min) na libovolnou píseň. |