**PRACOVNÍ LIST PRO ŽÁKY**

Učivo: gymnastika

Cíl: **protahovací cvičení**

Rozvoj v rovině: kognitivní, zdravotní

**1,** Vyhledej na internetu, co to je protahovací cvičení/protahování a k čemu slouží (krátce popiš).

**2,** Jaká část těla je na obrázku protahována? (\*jedna odpověď 🡪 **vyznač barevně a tučně celou odpověď!**)

1. paže
2. kotník
3. stehenní svaly
4. zádové svaly



**3,** Co se stane, když se pravidelně neprotahujeme? (\*může být i více odpovědí)

1. zkrátí se nám svaly
2. budeme mít pevnější svaly
3. může být omezen rozsah pohybu
4. zvyšuje se riziko úrazu (natažení/přetržení svalu)

**4,** Jak často bychom se měli ideálně protahovat?

1. 2x týdně
2. 2x denně
3. 1x za měsíc
4. 1x denně