



	<p><b><u>Kondiční cvičení</u></b>  Kruhový trénink  Testování tělesné zdatnosti  Pohybové hry na rozvoj rychlosti, síly a vytrvalosti  Strečink  Dechová, kompenzační a uvolňovací cvičení</p> <p>Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech  Význam pohybu pro zdraví</p>			
--	--	--	--	--

- Celoroční příprava na okrsková, okresní a případně vyšší kola sportovních soutěží (atletika, fotbal, florbal, vybíjená, basketbal)
- Turistika a pohyb v přírodě – lyžařský kurz
- V průběhu roku možné lední bruslení, in-line bruslení, plavání, posilovna aj.