

Příprava na pohybovou jednotku (60 minut)

Prostředí pro pohybovou jednotku:.....

Stáří cvičenců:.....

Počet cvičenců:.....

Cíl pohybové jednotky:.....

Pomůcky:.....

Část PJ/čas	OBSAH popis činností, příklady cvičení,dávkování	ORGANIZACE A BEZPEČNOST (cvičení ve skupinách, dvojicích...)
Úvodní č. min.		
Rušná a průpravná č.min.		
Hlavní č. min.		
Závěrečná č. min.		