

SEMAFOR ZÁTĚŽE

Vyber si intenzitu podle toho, jak se dnes cítíš

Neptáme se proč. Volíme podle aktuálního stavu.

POHYB PODLE TEBE

ZELENÁ ZÓNA KLIDNĚJŠÍ VARIANTA



Typické aktivity: mobilita – technika -lehká hra

ŽLUTÁ ZÓNA

BĚŽNÁ VARIANTA

Typické aktivity: hry - kondiční cvičení -spolupráce

ČERVENÁ ZÓNA

VYŠŠÍ ZÁTĚŽ

Typické aktivity: dynamika – intervaly - soutěže

Pravidla použití:

- ✓ Volba je dobrovolná
- ✓ Může se během hodiny změnit
- ✓ Nikdo nevysvětluje důvod



SEMAFOR ZÁTĚŽE

nástroj pro školní TV

Metodické pokyny použití
zde:

