

Ahoj děti!

Začíná poslední měsíc v letošním netradičním školním roce a hned první den máte všechny svůj mezinárodní svátek. V minulých letech jsme ho vždy oslavili s celou družinou nějakou pohybovou hrou na školním hřišti. Hráli jsme si na námořníky, skřítky, závodníky atd. V letošním roce to není možné.

Proto pro vás máme zajímavý způsob, jak se zabavit pohybem. V tabulce uvidíte u každého písmenka jeden pohybový úkol. Činnosti střídáte podle písmen ve svém jménu, názvu místa nebo ulice, kde bydlíte apod.

Přejeme vám hezký sváteční den a hodně zábavy!



# TĚLOCVIK S ABECEPOU

Dej si krátkou rozcvičku s abecedou. Vyhláskuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Pokud se ti to zdá málo, pokračuj příjmením. Nebo si spolu se sourozenci či kamarády hláskujte různá slova a cvičte spolu.

- |          |   |          |   |
|----------|---|----------|---|
| <b>A</b> | Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.                        | <b>H</b> | Mávej rukama jako plák 22x.                                   |
| <b>B</b> | Kutálej balón pouze pomocí hlavy.                             | <b>O</b> | Kutálej balón pravou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět. |
| <b>C</b> | Vyskoč 10x na místě.  | <b>P</b> | Otoč se na místě 4x na jednu stranu a 3x na druhou.           |
| <b>D</b> | Dělej jako, že jezdíš na koni, a počítej přitom do 12.        | <b>Q</b> | Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět.          |
| <b>E</b> | Běž k nejbližším dveřím a zpět.                               | <b>R</b> | Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12.                |
| <b>F</b> | Kutálej balón levou rukou po svém těle zezdola nahoru a zpět. | <b>S</b> | Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13.              |
| <b>G</b> | 10x poskoč po levé noze.                                      | <b>T</b> | Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.                        |
| <b>H</b> | 7x vyskoč jako žabák.   | <b>U</b> | Dělej jako, že rukama šlapeš na kole, a počítej do 18.        |
| <b>I</b> | Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 17.               | <b>V</b> | Skákej (jako) přes švihadlo a napočítej do 10.                |
| <b>J</b> | Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět.        | <b>W</b> | Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.           |
| <b>K</b> | Choď jako medvěd a počítej do 10.                             | <b>X</b> | Udělej „Kolo, kolo mlýnské“.                                  |
| <b>L</b> | Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 13.             | <b>Y</b> | 10x poskoč po pravé noze.                                     |
| <b>M</b> | Pochoduj jako voják a počítej do 12.                          | <b>Z</b> | 14x se ohni a dotkni se prstů na nohou.                       |