

Výzva na týden od 15.3. do 21.3.

Velká jarní pátračka:
Stále hledáme projevy jara okolo sebe.



Čtení před spaním:
Povídání o pejskovi a kočičce
O klucích z Domažlic.



Slož si vlastní rozcvičku podle písmen ve svém jméně a zacvič si ji.



Malujeme obrázek k pohádce O klucích z Domažlic.
Využij voskovky a vodovky, pokud je máš doma.



Vyrob si doma malého beránka (PL).



Rozcvička podle jména

- A, Á - vyskoč 10x na místě
- B - udělej 5 dřepů
- C, Č - otoč se 3x doleva a 5x doprava
- D - 3x vyskoč jako žába
- E, Ě - zaskákej si 10x panáka
- F - udělej 5 kliků
- H - pochoduj okolo celého svého pokoje
- I, Í - 5x doběhni k nejbližším dveřím
- J - 16x se ohni a dotkni se prstů u nohou
- K - otoč se 3x doprava
- L - 15x vyskoč a tleskni u toho nad hlavou
- M - couvej 20 kroků a potom doskákej zpět
- N - choď jako medvěd a počítej do 12
- O, Ó - zvedni slabikář 20x nad hlavu
- P - otoč se 3x doleva

- T - 10x vyskoč a tleskni nad hlavou
- U, Ú, Ů - vyskoč 5x na místě
- V - 5x vyskoč jako žába
- Y, Ý - doskákej po jedné noze ke dveřím
- Z, Ž - stůj na levé noze a počítej do 20

Nezapomeň být při cvičení opatrný. Dávej pozor na sebe, ale i na ostatní členy rodiny.

