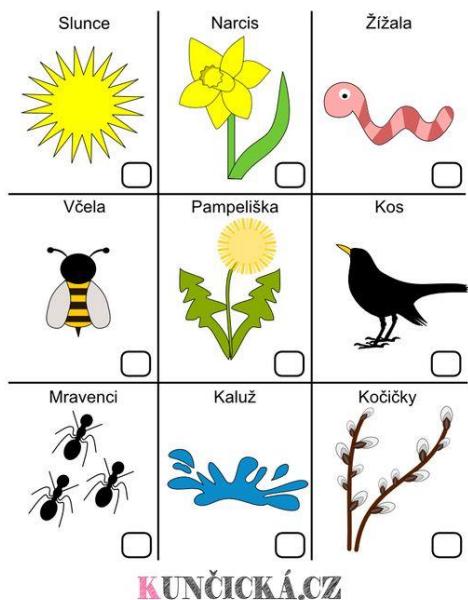




### Jarní procházka

Zkus najít venku na procházce vše, co vidíš na obrázku.  
Své objevy si poznáč a vybarvi.





# 15 JARNÍCH AKTIVIT

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Jít na hřiště                 | <input type="checkbox"/> Zasadit si osení                 |
| <input type="checkbox"/> Navštívit farmu               | <input type="checkbox"/> Uplést si věneček                |
| <input type="checkbox"/> Vyrobit Velikonoční pohled    | <input type="checkbox"/> Nakrmít kachny                   |
| <input type="checkbox"/> Nasbírat a pomalovat kameny   | <input type="checkbox"/> Nazdobit si kraslice             |
| <input type="checkbox"/> Jít na dlouhou procházku      | <input type="checkbox"/> Vyrobit si něco ze slaného těsta |
| <input type="checkbox"/> Natrhat si větvičky do vázy   | <input type="checkbox"/> Uvařit si špenátové jídlo        |
| <input type="checkbox"/> Poznávat ptáčky a jejich zpěv | <input type="checkbox"/> Malovat křídami na chodník       |
| <input type="checkbox"/> Projet se na kole/koloběžce   |   |
- 

**KUNČICKÁ.CZ**

# TĚLOCVIK S ABECEDOU

Dej si krátkou rozvíčku 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.



Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.



Kutálej balón pouze pomocí hlavy.



Vyskoč 10x na místě.



Dělej jako, že jezdíš na koni, a počítej přitom do 12.



Běž k nejbližším dveřím a zpět.



Kutálej balón levou rukou po svém těle zezadu nahoru a zpět.



10x poskoč po levé noze.



7x vyskoč jako žabák.



Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 17.



Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět.



Chod' jako medvěd a počítej do 10.



Slůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 13.



Pochoduj jako voják a počítej do 12.



Mávej rukama jako plák 22x.



Kutálej balón pravou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět.



Otoč se na místě 4x na jednu stranu a 3x na druhou.



Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět.



Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12.



Slůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13.



Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.



Dělej jako, že rukama šlapeš na kole, a počítej do 18.



Skákej (jako) přes švihadlo a napočítej do 10.



Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.



Udělej „Kolo, kolo mlýnské“.



10x poskoč po pravé noze.



14x se ohni a dotkn si prstů na nohou.

