












Jarní procházka

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

Slunce  <input type="checkbox"/>	Narcis  <input type="checkbox"/>	Žížala  <input type="checkbox"/>
Včela  <input type="checkbox"/>	Pampeliška  <input type="checkbox"/>	Kos  <input type="checkbox"/>
Mravenci  <input type="checkbox"/>	Kaluž  <input type="checkbox"/>	Kočky  <input type="checkbox"/>

KUNČICKÁ.CZ



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"/> Nakrmit 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 slaneého 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 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.

A

Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

B

Kutálej balón pouze pomocí hlavy.

C

Vyskoč 10x na místě.

D

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

E

Běž k nejbližším dveřím a zpět.

F

Kutálej balón levou rukou po svém těle ze zdola nahoru a zpět.

G

10x poskoč po levé noze.

H

7x vyskoč jako žabák.

I

Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 17.

J

Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět.

K

Chod' jako medvěd a počítej do 10.

L

Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 13.

M

Pochoduj jako voják a počítej do 12.

N

Mávej rukama jako plák 22x.

O

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

P

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

Q

Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět.

R

Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12.

S

Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13.

T

Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

U

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

V

Skákej (jako) přes švihadlo a napočítej do 10.

W

Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.

X

Udělej „Kolo, kolo mlýnské“.

Y

10x poskoč po pravé noze.

Z

14x se ohni a dotkni se prstů na nohou.

