

Milé děti, myslíme si, že učení máte dost a dost, tak jsme si pro vás připravily něco pro zábavu a trochu pohybu.

Úplně pro začátek si řekneme krátkou básničku:

Svlékneme se do trička,

už začíná rozcvička.

Běhat skákat, to nás baví.

V zdravém těle je duch zdravý.

Pokud chcete, můžete si to zkusit venku, ale jde to i doma.

Uděláme si 10 dřepů a záleží, v jakém čase to zvládnete.

Do 20 vteřin – SUPERMAN

Do 25 vteřin - BOREC

Nad 25 vteřin – VÝBORNÉ

Uděláme si 10 kliků a opět záleží, v jakém čase to zvládnete.

Do 25 vteřin – MEGA SILÁK

Do 30 vteřin – VELKÝ SILÁK

Více jak 30 vteřin – SILÁK

Dáme si malý kvíz (dole najdete nápovědu):

HÁZÍME TÍM DO KOŠE

TOČÍME TÍM KOLEM PASU.....

DRŽÍME TO V KAŽDÉ RUCE A SKÁČEME PŘES TO.....

JE TO DŘEVĚNÉ V TĚLOCVIČNĚ A LEZEME PO TOM.....

KDE HRAJEME FOTBAL.....

TREFUJEME SE DO TOHO HOKEJKOU.....

SEDÍME NA TOM V TĚLOCVIČNĚ.....

OBOUVÁME NA NOHY, KDYŽ JDEME NA LED.....

(lavička, míč, hřiště, kruh, brusle, švihadlo, puk, žebřiny)