



32 pohybových aktivit

VHODNÉ NA DĚTSKÝ DEN,
OSLAVY NEBO JEN TAK



udělej dřep na
jedné noze



přines nějakou
červenou věc



zatancuj



projdi se jako čáp



otáčej hlavou



5 x zamrkej



vk



postav se a chytň se
za palec u nohy



SMÍ SE

- využití materiálu 1 osobou
- zakoupení více licencí pro využití materiálu více osobami
- nekomerční využití materiálu pro svou vlastní potřebu (ve třídě, na táboře, apod.)
- v případě pracovního listu dělat kopie pro žáky



NESMÍ SE

- využití materiálu více osobami při koupi 1 licence
- jakékoliv komerční využití materiálu
- pořizovat kopie pro další osoby (učitele, rodinu, známé...)
- sdílet materiál dalším osobám (sociální síť, e-mail, úložiště, apod.)



Pokud jej chcete někde sdílet, uveďte v popisku vždy odkaz na můj autorský profil, děkuji :)

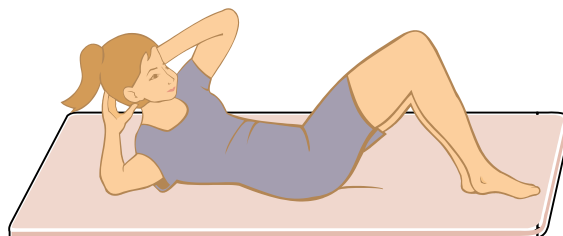
Pokud budete mít jakékoliv připomínky k materiálům, nápady na vylepšení (co vám například v materiálu schází, co vylepšit), neváhejte mi napsat!

Vaše Eliška

„V dítěti leží osud budoucnosti.“ – Maria Montessori



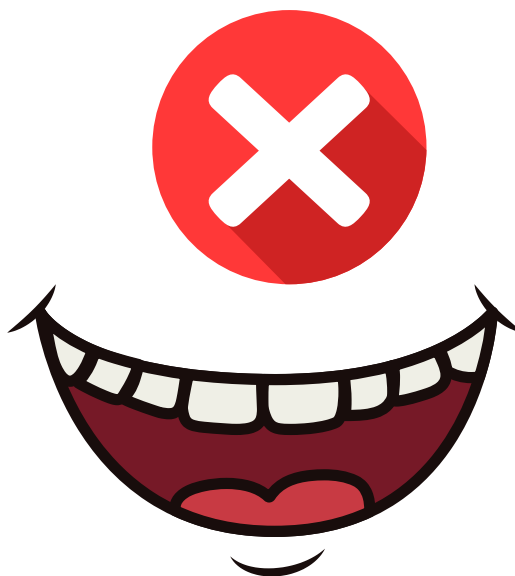
udělej 5 dřepů



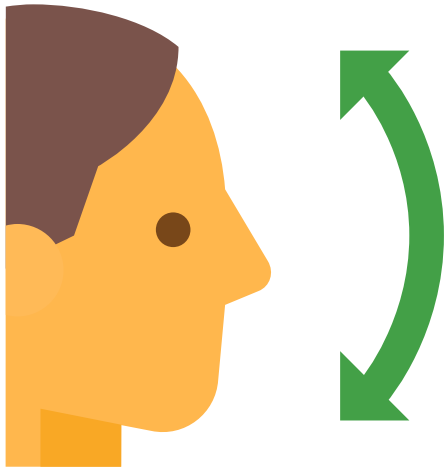
udělej 4 sed-leh



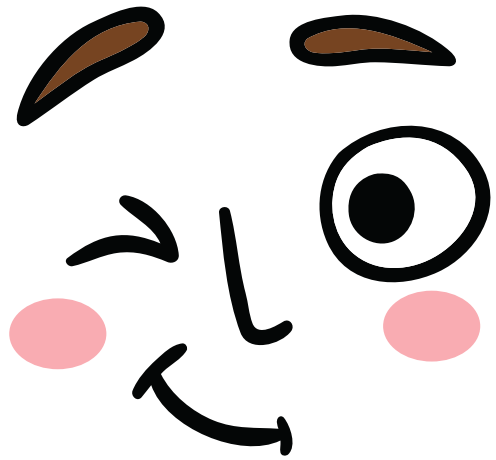
3x povyskoč



nesmíš se smát



kývej hlavou



5 x zamrkej



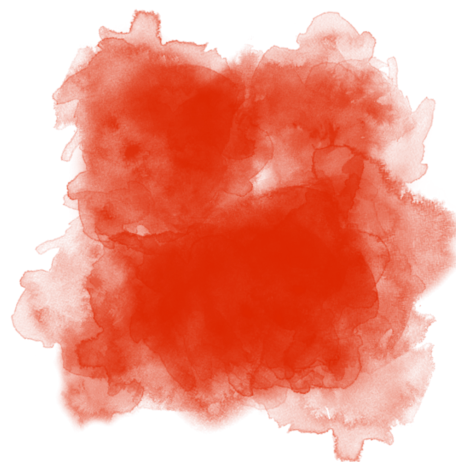
vypláźni jazyk



*postav se a chytņi se
za palec u nohy*



udělej dřep na
jedné noze



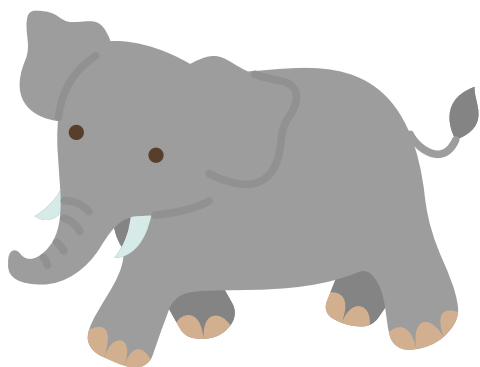
přines nějakou
červenou věc



zatancuj



projdi se jako čáp



předved' slona



přejdi po 4



*poskoč 4x na jedné
noze*



projdi se jako čáp



pantomima plavání



pantomima jízda v
autě



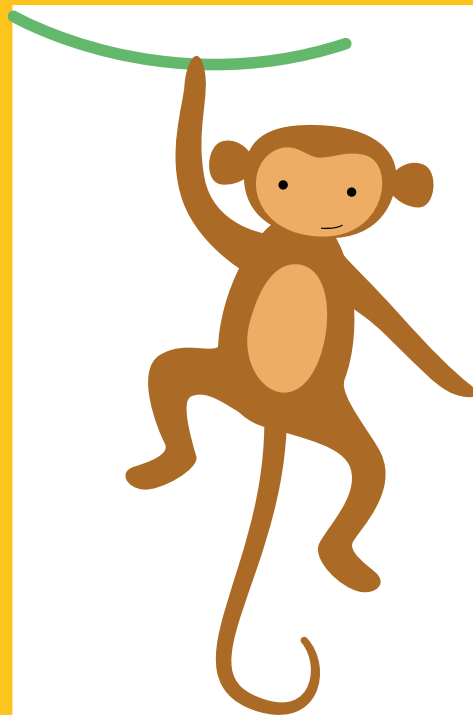
10x. zatleskej nad
hlavou



udělej svíčku



plaz se jako had



předváděd opici



usměj se



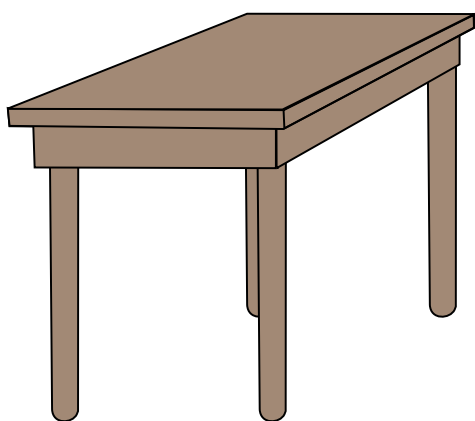
běh ve dvojici



5x skoč jako žába



10x vyhod' míč a
chyt'



podlez....



3x protáhni
jako kočka



protahni se
s kamarádem



10x úklon vpravo



10x úklon
vlevo



5x proved'
tento cvik