

HRUBÁ MOTORIKA

Úkol č.1:

TĚLOCVIK S ABECEDOU

Krátká rozvíčka s abecedou. Vyhláskuj písmena ve svém jméně a postupně prováděj 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 10 kroků a
potom doskákej zpět.

J

Udělej 8 kroků stranou
doprava a zpět.

B

Kutálej míč pouze
pomocí hlavy.

K

Chod' jako medvěd
a počítej do 10.

C

Vyskoč 10x na místě.

L

Stůj na pravé noze jako
plameňák a počítej do 8.

D

Projed' se jako na koni,
počítej přitom do 10.

M

Pochoduj jako voják,
počítej do 10.

E

Běž k nejbližším dveřím a zpět.

N

Mávej rukama
jako pták, 20x.

F

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

O

Kutálej míč pravou rukou
po svém těle ze shora dolů.

G

10x poskoč po levé noze.

P

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

H

7x vyskoč jako žabák.

Q

Udělej 9 kroků doleva
a potom doskákej zpět.

I

Zkus se dotknout oblaků a
počítej přitom do 8.

R

Skákej po pravé noze
napočítej do 7.

S

Stůj na levé noze jako plameňák,
a počítej do 8.

W

Udělej 10 kroků dopředu
a potom skákej zpět dozadu.

T

Couvej 10 kroků a potom
doskákej zpět.

X

Zahraj si „Kolo, kolo mlýnský“.

U

Napodob rukama šlapání
na kole, a počítej do 10.

y

10x poskoč po pravé noze.

V

Skákej (jako) přes švihadlo
a napočítej do 10.

Z

8x se dotkni
prstů na nohou.

Úkol č.2: Jarní procházka: až půjdeš na procházku, zkus nalézt tyto předměty.
Pokud nějaký předmět najdeš, políčko u něho si vybarvi/proškrtni.

JARNÍ PROCHÁZKA

(objevitelská cesta přírodou)



šiška



pavučina



beruška



pařez



pampeliška



kámen



brouk



mravenec



motýl

něco
oranžového



list



velký
strom



ptáček



housenka

Úkol č.3: Volnočasový areál (koupaliště) Bakov nad Jizerou:

Dojdi s rodiči na koupaliště a splň tam několik zadaných úkolů.

1. Najdi chatičku číslo 13, okolo chatičky najdeš několik šišek, za chatičkou se zkus trefit šiškou do stromu.



2. Za těmito chatičkami je březová alej, zaběhej si slalom mezi břízami a zkus najít zajíčka (jako na obrázku).



3. Najdi velkou budovu, kde se prodává občerstvení, za touto budovou jsou schody, zkus je co nejrychleji vyběhnout a opatrně seběhnout dolů.



4. Pod největším kopcem na koupališti je dráha pro cyklisty. Zkus se po této dráze proběhnout a nespadnout.



5. Vyběhni na největší kopec, zamávej a rodiče Tě vyfotí. Pokud budete chtít, fotografii můžete zaslat na školní email skolka.bakov@seznam.cz