Příloha č. 5

TĚLOCVIK S ABECEDOU

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 zezdola 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 Choď 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 pták 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.

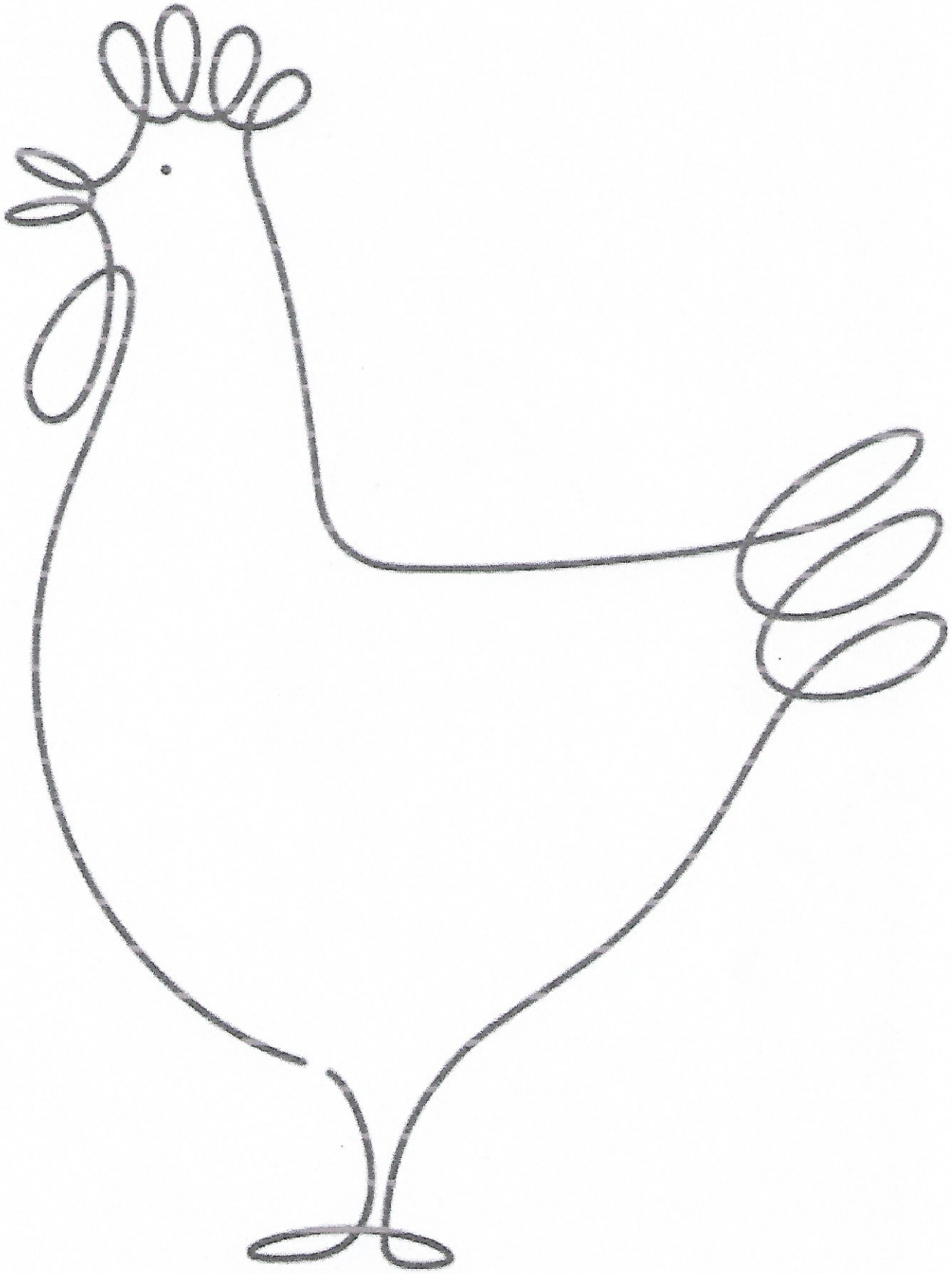
W Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.

X Udělej „Kolo, kolo mlýnské".

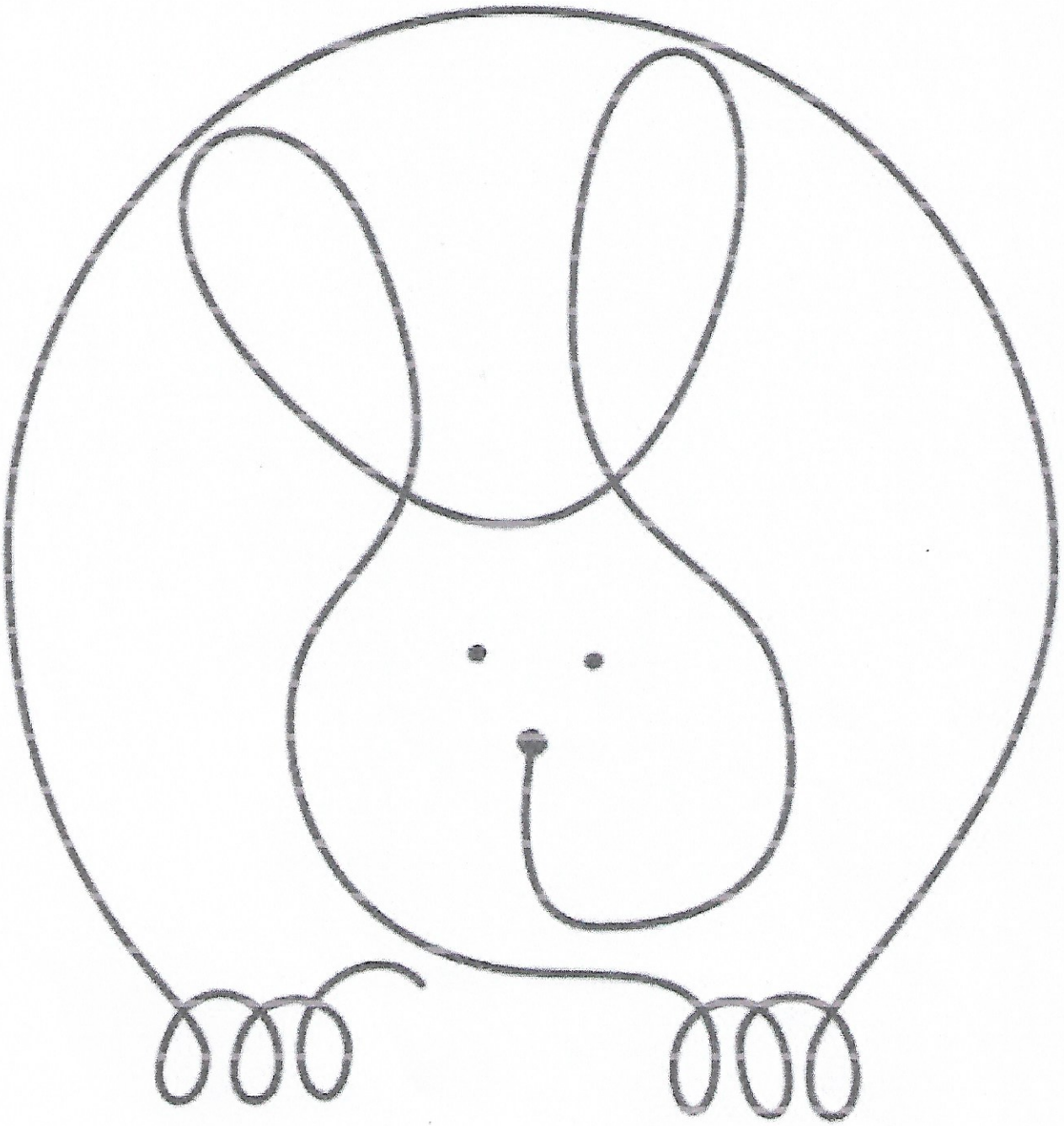
Y 10x poskoč po pravé noze.

Z 14x se ohni a dotkni se prstů na nohou.

MontessoriKids.sk, překlad ajinka



mimibazar.cz



mimibazar.cz