

CVIČÍME S BOBÍKEM

CO POTŘEBUJETE:

Chuť si zacvičit, protáhnout si tělo.

POSTUP:

Děti, cvičíte rády? A víte jak? Dnes vás cvičením provede Bobík a jeho kamarádi. Můžete je napodobovat. A ke cvičení patří i správné stravování i schopnost odepřít si něco, co nám je příjemné.



JÁ BYCH TAKY CVIČIL,
ALE JÁ RADĚJI JÍDLO.

ZACVIČ S NEFÉR JÍDLEM



TAK ZACVIČ S JÍDLEM.

7. ZKUS TÝDEN VYDRŽET
BEZ SLADKÝCH LIMONÁD

8. VYDRŽ 14 DNI BEZ
HAMBURGERŮ A HRANOLKŮ

9. KAŽDÝ DEN SI DEJ NĚJAKÉ
OVOCE NEBO ZELENINU

STAČÍ, KDYŽ SE ZAKOUSNEŠ
DO SPORTU A BUDEŠ JÍST ZDRAVĚ.

ŠVIHEM ZA ŠVIHADLEM



KONEČNĚ ÚKOL LEHKÝ
JAKO PEŘÍČKO!

FIIII...



10. 10x BEZ CHYBY
PŘESKOČ SNOŽMO
PŘES ŠVIHADLO

11. NAVŮ SE SKAKAT
VAJÍČKO, KDYŽ ŠVIHADLO
KLESA K ZEMI ZKRŮŽÍME
PŘED TĚLEM RŮCE

12. ZAHRAJ SI PŘETAHOVANOU.
POLOŽ ŠVIHADLO NA ZEM. PODEJ
KAMRÁDOVI RUKU A POKUS SE
HO PŘETAHNOUT K SOBĚ. VÍTEZ
SOUBOJE DOSTANE ZMRZLINU.

PŘES ŠVIHADLO SKÁKALY DĚTI
UŽ VE STARÉM EGYPTE



CO PROCVIČUJETE:

Rozvíjíme hrubou motoriku, fyzickou zdatnost, stabilitu těla i sebevládní.

NA CO SE ZAMĚŘIT:

Zaměříme se na to, aby se cvičení, správná výživa i sebevládní stalo součástí každého dne.

ZDROJ OBRÁZKU: Převzato ze sportovní knížky - <https://docplayer.cz/1896330-Sportovni-zakovska-knizka.html>