

## Pohybová aktivita Ako sa voláš?

Podľa písmen mena ( prípadne aj priezviska) sú pripravené jednotlivé cviky. Každé písmeno v abecede predstavuje iný cvik, preto každý v tento deň cvičí inú zostavu cvikov.

### Ako sa voláš?

- A : Drepy s výskokom 10 x
- B: Skákať ako žaba 5x dopredu, 5x dozadu
- C: Skákať na jednej nohe ( 10x na pravej, 10x na ľavej)
- D: Bežať od okna k dverám a späť ( dvere a okno sú na protiľahlej stene)
- E: Kráčať ako medveď do kruhu 5x ( chôdza na 4 roch so zadkom hore)
- F: Prejsť 10 krokov s knižkou na hlave
- G: 10 skokov dopredu, 10 skokov dozadu
- H: Lietajúci pes 10x ( poloha na 4roch, zdvihnem pravú ruku a ľavú nohu, potom vystriedam)
- I: Skákať na ľavej nohe a počítať do 15
- J: Skákať na pravej nohe a počítať do 15
- K: Chodiť ako vojak na mieste a počítať do 20
- L: Bicyklovať v ľahu na chrbte a počítať do 20
- M: Urobiť 3 kotrmelce dopredu
- N: Zdvihnúť loptu zo zeme bez pomoci rúk
- O: Urobiť 50 krokov dozadu a skákať späť dopredu
- P: Urobiť 20 krokov dopredu a skákať späť dozadu
- R: Plaziť sa ako had, kým nenapočítaš do 30
- S: Drep 20x
- T: Bicyklovať s rukami a napočítať do 20
- U: Hlavička s loptou 7x
- V: Mávať rukami ako vták 20x
- X: Naťahovať sa rukami do neba 20x
- Y: Chodiť po kolenách 20x dopredu a 10x dozadu
- Z: Urobiť kolísku na bruchu a kolísať sa dopredu 5x a dozadu 5x ( chytiť si rukami nohy v polohe na bruchu)