

Skákej, běhej,
směj se rád,
pohyb je tvůj
kamarád!



POHYB MĚ BAVÍ

Pohybová hra s kostkami.

1. Vystřihni a slep si kostky.
2. Hoď pohybovou kostkou – určí ti cvik.
3. Hoď číselnou kostkou – určí ti počet cviků.
4. Proveď daný počet cviků.
5. Pokračuje další hráč.
6. Kdo vydrží nejdéle, stává se šampionem.



VÝSKOK



PŘEDKLON

prsty až
na zem



DŘEP



HOLUBIČKA

střídej
nohy



KLIKÝ

1. Vystřihni.
2. Pomocí pravítka a tupé strany nůžek obtáhni nepřerušované čáry. Podle nich papír přehni.
3. Slep.



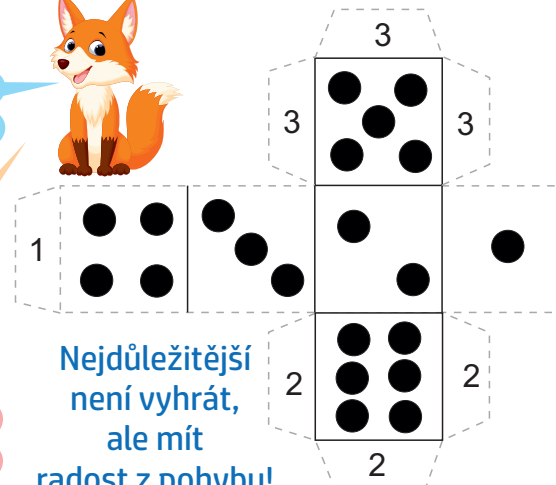
SKÁKÁNÍ
NA JEDNÉ
NOZE

střídej
nohy

Pohyb prospívá
zdraví.

Pohyb posiluje
srdce i svaly.

Pohyb pomáhá
mozku lépe
přemýšlet.



Nejdůležitější
není vyhrát,
ale mít
radost z pohybu!