

AHOJ LIENOČKY

PIATOK 12.6. 2020

ZDRAVOTNÉ CVIČENIE

Ako je to?

Na stolíku leží hruška, - ľah vzadu, vzpažiť

na tej hruške sedí muška. - sed skrížny skrčmo, v upažení mávať rukami hore a dole

„To je ale veľká hruška ! - sed skrížny skrčmo, vzpažiť von a pripažiť, ruky na zem 2x

Celkom iste väčšej niet, - stoj spojný a poskoky znožmo

to je hruška ako svet.“ - stoj spojný, v poskoku striedať so stojom rozkročným, paže voľné

AKTIVITA

Umenie a kultúra V.V. – VŠ – 176 – U2 – Z tenkého valčeka z mäkkej modelovacej hmoty vytvára jednoduché tvary.

Pomôcky:

- modelovacia hmota (plastelína)
- podložka
- podľa vlastnej fantázie deti modelujú rôzne tvary, ktoré pomenujú
- vychádzať prevažne z celku alebo spájať detaily



AKTIVITA

Zdravie a pohyb – VŠ – 208 – U2 – Zvládne bez únavy a vyčerpania turistickú prechádzku (trvanie približne 2 hodiny).

- blíži sa víkend a keď nám bude počasie priať mohli by ste sa vybrať na vychádzku, alebo turistiku do prírody

- počas vychádzky, turistiky si deti všímajú okolitú prírodu, vtáctvo, zmeny počasia a pod.



Pekný víkend prajú Ivetka a Beatka.