

Jméno:								
Týden:6 6 cviků x 2x30 sekund								
CVIKY	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Jiné aktivity
Poskok na jedné noze 30 s- P 30 s- L								
Upaž- natažené paže 30 s kroužky vpřed 30 s kroužky vzad								
Prolézání pod ...2 židle od sebe, na ně polož koště Podlézej z jedné strany na druhou								
Sunej ponožky a prsty přendávej papírový kapesník – uchop, přendej, pust								
Leh na bříše střídej s lehem na zádech								
Sed a prováděj kolíbku								

Ahoj sportovci dnes se v našem PILDOM budeme věnovat MOTORICE. Rozvoj hrubé a jemné motoriky, tj.hrubých a jemných pohybů, jejich koordinace, celkové pohyblivosti, obratnosti je jedním z nejdůležitějších předpokladů nejen v TV, ale působí třeba při psaní, výtvarné výchově atd.

Budeme se těšit na vaše výkony .