

# Sportovní výzva!



	HOD MÍČEM NA CÍL	SKOK Z MÍSTA DO DÁLKY	SKOK S ROZBĚHEM DO DÁLKY	SLALOM S MÍČEM	SLALOM BEZ MÍČE	ŠVIHADLO
PONDĚLÍ						
ÚTERÝ						
STŘEDA						
ČTVRTEK						
PÁTEK						
SOBOTA						
NEDĚLE						



Ahoj děti,  
posíláme návod na sportovní hry na zahradě.

Každý den si do tabulky můžete zapisovat, jak se Vám aktivita povedla. Na konci týdne uvidíte, co jste zlepšily a jaký je Váš nejlepší výkon!

Váš rekord mi můžete poslat, stejně tak jako fotky nebo videa.

Ať se Vám daří! :-)

### 1. Hod míčkem na cíl (různé velikosti míčů)

Do tabulky zapisujete kolikrát jste se trefily.

### 2. Skok z místa do dálky

Do tabulky zapisujete kam jste doskočily (můžete poprosit rodiče o pomoc s měřením).

### 3. Skok s rozběhem do dálky

Do tabulky zapisujete kam jste doskočily (můžete poprosit rodiče o pomoc s měřením).

### 4. Slalom s míčem i bez

Do tabulky zapisujete čas, za který jste stihly slalom uběhnout.

### 6. Skoky přes švihadlo

Kolik přeskoků za minutu zvládneš? Zapiš do tabulky.