**Pracovní vyučování**

Venku už nám krásně svítí sluníčko a to je známka přicházejícího jara. S ním se můžeme těšit i na svátky jara Velikonoce.

Tvůj úkol: Velikonoční kraslice

Pomůcky: bílá čtvrtka nebo papír, barevné papíry (letáky), lepidlo, nůžky

**1**. s pomocí maminky nebo tatínka na čtvrtku či papír A4 nakreslete obrys vajíčka – snaž se, aby bylo co největší

**2.** Vajíčko opatrně vystřihni

**3.** Z barevných papírů (pokud doma nemáš, využij barevné letáky) vystříhej různé geometrické tvary.

**4.** Podle své fantazie vajíčko těmito tvary ozdob a nalep je.

**5.** Popros rodiče, ať tě s tvojí kraslicí vyfotí a fotku mi zašlete na mail nebo whatsapp

**Tělesná výchova**

Ve čtvrtek bychom měli mít tělocvik a někteří plavání. Proto si trošku společně protáhneme tělo. Můžeš zapojit i rodiče a ukázat jim naši rozcvičku.

1. nejdříve se vždy rozběháme – doma to nebude možné – ale zkus lehce běhat na místě (pozor, ať se nepropadneš k sousedům)

2. Vydýchej se – nádech nosem, výdech pusou

3. Vzpomeň, začínáme od hlavy – půl kroužky do prava, do leva (nebo chceš-li k Jičínu, k Zebínu – vzpomínáš)

4. Zvedáme ramena – pravé, levé, obě 6x

5. Kroužky – zápěstí, lokty, celé paže

6. Kroužíme pánví – pamatuješ – jako na diskotéce

7. kroužky – postav se jednu nohu a kroužíme – v nártu, v koleni, celou nohou

8. Sedni si na zem – ukaž rodičům, jak si umíš krásně srovnat záda, roznož nohy a snaž se dotknout svých špiček

9. Sedni si tureckého sedu, ruce založ za hlavu a mírně se otáčej vlevo a vpravo

10. Nesmíme zapomenout na oblíbenou kočičku, co líže mlíčko a pak také na pejska, co čůrá na patník

11. Na chvilku si lehni na bok, skrč nohy a odpočiň si, pak si pomalu protáhni ruce a nohy

12. Vyskoč (pozor na sousedy), proklepej si ruce nohy a máme hotovo

13. Popros rodiče, zda by tvoje cvičení natočili nebo nafotili a poslali mi.

SPORTU ZDAR