

PÁTEK

Ranní cvičení

DLE VIDEOA

Teče voda voděnka, přes kameny skáče,	<i>skáčíme z nohy na nohu</i>
a já chodím po louce jako malé káče.	<i>chodíme v dřepu</i>
Káčátko si chodí trávou,	<i>stoupneme si a pochodujeme na místě</i>
střídám nohu levou, pravou.	<i>zvedneme levou a pak pravou nohu</i>
Stoupnu si a ruce v bok, k potůčku už ani krok.	<i>stojíme, ruce v bok</i>
Pak si lehnu na záda do lučního kvítí	<i>lehneme si na záda</i>
a zamávám sluníčku, že nám pěkně svítí.	<i>Ležíme a máváme</i>

Halo, všichni vstávejte!	<i>Voláme, ruce u pusy</i>
jaro opět vítajte.	<i>máváme</i>
Celou zimu jste jen spali,	<i>ruce pod hlavou, spíme</i>
protáhněte svoje svaly.	<i>cvičíme nad hlavou rukama</i>
Raz a dva a levá, pravá,	<i>pochodujeme</i>
rozcvička je vždycky zdravá.	<i>upažujeme</i>
Tak už všichni vstávejte,	<i>voláme</i>
jaro opět vítajte.	<i>máváme</i>

Komunitní kruh

1. Otázka dne... Co máš rád/a na své rodině?
2. Opakování básniček
3. Zhodnocení celého týdne, co jsme se všechno o Velikonocích naučili
 - Velikonoční koledu
 - Velikonoční zvyky a tradice
 - Symboly Velikonoc

4. Básnička

SLUNÍČKO DNES KRÁSNĚ HŘEJE,
MAMKU, TAŤKU, MĚ I TEBE.
SLAVÍME DNES JARNÍ SVÁTKY,
VELCE DÁME DO OŠATKY.
V PONDĚLÍ K NÁM PŘIJDOU KLUCI,
S POMLÁZKAMI PRO KRASLICI

Svačinka/pauza cca 20-30min

Matematická příprava

Počítání do 10, starší děti do 20.

Jednoduché sčítání a odčítání – malé děti do 5 a starší děti do 10. Vyběhněte ven, nasbírejte si 5-10 kytiček a sčítejte a odčítejte ☺

Pracovní list viz příloha

Tělesná výchova

ROZCVIČKA a PROTAŽENÍ PODLE VIDEA

Školka s míčem

- 5x vyhodit do výšky a chytit míč
- 4x vyhodit míč, tlesknout a míč chytit
- 3x míč vyhodit, udělat rukama mlýnek a míč chytit
- 2x míč vyhodit jednou rukou, chytit oběma
- 1x míč vyhodit a chytit jednou rukou
- 10x hod' obouruč míč na stěnu a odražený chyt', aniž by dopadl na zem
- 9x hod' na zeď, nech jednou odrazit i od podlahy a chyt'
- 8x hod' na zeď, tleskni před tělem a míč chyt'
- 7x hod' na zeď, tleskni za i před tělem a míč před dopadem chyt'
- 6x hod' na zeď pravou rukou a pravou ho i zachyt'

- 5x totéž levou
- 4x hod' o zem pod pravou nohou a obouručně chyt'
- 3x totéž pod levou nohou
- 2x hod' o zeď otočen zády, otočit ke stěně a chytit
- 1x hod' o zeď, otočit se o 360 stupňů a chytit před dopadem

Pobyt a hra venku

OBĚD

Příprava a sklízení

ODPOČINEK

S pohádkou