



PRÁZDNINOVÝ PLÁN 2020

aneb správný Sporták nezhálí ani o prázdninách!

Jméno:

Sportáku, splniš tyto úkoly, pokud máš rád:

Gymnastiku s Janou?

- 1) rozcvičku od hlavy až k patě
- 2) 10x válení sudů na obě strany
- 3) 5 kotrmelců směrem vpřed

Fotbal se Zdeňkem?

- 1) 30 minut kopání s míčem
- 2) 10 vstřelených gólů do branky
- 3) 10 skoků do dálky

Plavání a hraní si venku?

- 1) návštěva koupaliště
- 2) koupání v potoce, rybníku nebo moři
- 3) běh na čerstvém vzduchu nebo procházka lesem

Máš rád své spolužáky a kamarády?

- 1) hra na zvířátka
- 2) účast na táboře nebo příměstském kempu
- 3) přijď za námi na Den pohybu pro zdraví 2020

Tenis s Honzou?

- 1) 10x skákání panáků
- 2) 30 minut házení s tenisákem
- 3) 10 minut dribling s raketou

Hokej s Jardu?

- 1) uběhnout 500 metrů
- 2) 10 výpadů dopředu (L/P noha)
- 3) „prkno“ – výdrž 20 s

Objevování nových míst?

- 1) výlet na kole
- 2) návštěva hradu, zámku, ZOO
- 3) výlet vlakem

Celkem splněných úkolů:



**S vyplněným Prázdninovým plánem přijď do Sportparku Rybníček
29. srpna na Den pohybu pro zdraví.**

Za splnění alespoň 15 úkolů dostaneš Diplom prázdninového Sportáka.

Do plánu zapoj sourozence, kamarády a rodiče, bude to zábava, uvidíš!

Podrobné informace najdeš na www.sportparkrybnicek.cz/sportak