

**Vážení rodiče, vkládáme nabídku webových stránek pro procvičování učiva při domácím vyučování. Pokud by se Vaše děti nudily, mohou zkusit některé online aktivity z příložené nabídky. Doporučujeme využít i pořad Učitelka na Děčku.**

[www.vcelka.cz](http://www.vcelka.cz)

<http://matematika.hrou.cz>

[www.pravopisne.cz/pro-ucitele/](http://www.pravopisne.cz/pro-ucitele/)

[www.matmat.cz/](http://www.matmat.cz/)

<https://audioteka.cz/go/poslouchamedoma>

[www.nasehudba.cz](http://www.nasehudba.cz)

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10221789156740954&set=pcb.2643870832377051&type=3&theater>

<https://www.scio.cz/pro-deti-a-rodice/procvicovaci-testy.asp>

Matematiku pro 1.-9. ročník základních škol v hravé formě nabízí Matika.in

<https://www.matika.in/cs/>

Češtinu a matematiku pro 1. a 2. stupeň základní školy jde procvičovat i na Onlinecvičení.cz.

[https://www.onlinecviceni.cz/exc/list\\_sel\\_topics.php](https://www.onlinecviceni.cz/exc/list_sel_topics.php)

Pro žáky prvního stupně základních škol skvěle využijete portál Školákov.eu.

<https://skolakov.eu/>

Nakladatelství Fraus díky vládnímu opatření zpřístupňuje zdarma všechny své elektronické učebnice pro základní i střední školy.

<https://www.fraus.cz/cs/ucenidoma>

Online procvičování pro žáky základních škol, ale i pro maturanty nabízí Škola s nadhledem.

<https://www.skolasnadhledem.cz/>

[https://www.eknihovna.cz/?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=newsletter-499](https://www.eknihovna.cz/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=newsletter-499)

# TĚLOCVIK S ABECEPOU

Dej si krátkou rozcvičku s abecedou. Vyhlašuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Pokud se ti to zdá málo, pokračuj příjmením. Nebo si spolu se sourozenci či kamarády hláskujte různá slova a cvičte spolu.

**A**

Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

**B**

Kutálej balón pouze pomocí hlavy.

**C**

Vyskoč 10x na místě.

**D**

Dělej jako, že jezdíš na koni, a počítej přitom do 12.

**E**

Běž k nejbližším dveřím a zpět.

**F**

Kutálej balón levou rukou po svém těle zezdola nahoru a zpět.

**G**

10x poskoč po levé noze.

**H**

7x vyskoč jako žabák.

**I**

Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 17.

**J**

Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět.

**K**

Choď jako medvěd a počítej do 10.

**L**

Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 13.

**M**

Pochoduj jako voják a počítej do 12.

**N**

Mávej rukama jako plák 22x.

**O**

Kutálej balón pravou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět.

**P**

Otoč se na místě 4x na jednu stranu a 3x na druhou.

**Q**

Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět.

**R**

Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12.

**S**

Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13.

**T**

Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

**U**

Dělej jako, že rukama šlapeš na kole, a počítej do 18.

**V**

Skákej (jako) přes švihadlo a napočítej do 10.

**W**

Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.

**X**

Udělej „Kolo, kolo mlýnské“.

**Y**

10x poskoč po pravé noze.

**Z**

14x se ohni a dotkni se prstů na nohou.