



Velikonoční stezka s úkoly

Barbora Bečvářová

www.barborabecvarova.cz

Předmluva

Vítejte u malé Velikonoční stezky s úkoly, která vznikla jako doprovodná aktivita pro [Velikonoční bojovku](#), ale využít ji můžete i samostatně. Věřím, že si spolu s dětmi stezku užijete a necháte se dovést třeba až k velikonoční nadílce :-)

Moje jméno je **Bára Bečvářová** a jsem autorkou příběhů pro děti a dospělé.

V poslední době se nejvíce věnuji přípravě [Bojovek s příběhem](#). Úkolových her plných luštění a dalších aktivit, které děti vtáhnou do světa dobrodružství a fantazie.

Zvu vás tedy, abyste se do něj nyní nechali vtáhnout i vy a přeji vám veselé chvíle na Velikonoční stezce. :-)

Návod

Velikonoční stezku můžete využít jako stopovačku za nadílkou, a to jak **doma**, tak i **venku**.

Součástí souboru je 8 listů s textem a jednoduchým úkolem v duchu zaječí rozcvičky, v dolní části je prostor k vepsání písmene, ze kterého děti mohou na závěr poskládat název místa, kde najdou nadílku. K dispozici je také jeden list bez textu, kam můžete doplnit vlastní úkol.

Příprava

Vytiskněte listy s Velikonoční stezkou a do každého listu, který chcete použít (není nutné použít všechny!), vepište jedno písmeno ze slova, které na závěr dětem prozradí, kde najdou velikonoční nadílku. Například: KOUPELNA, ZAHRADA, HOUPAČKA, LOŽNICE, KRMELEC, OŘEŠÁK, POSTEL, TERASA, SCHRÁNKA, V LESE, V PARKU... Zvolit můžete i nějaké heslo, po jehož vyslovení děti nadílku nebo mapu k ní dostanou.

Listy rozmístěte doma, na zahradě nebo na trase označené fáborky, šipkami, obrázky...

Nadílku uschovejte na místo, které děti rozluští z písmen na listech.

Vyšlete děti na stezku a užijte si společnou zaječí rozcvičku i velikonoční nadílku. :-)

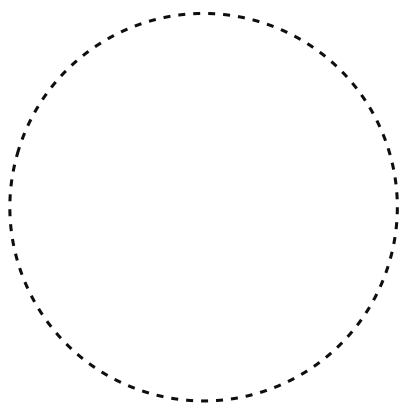
Inspirace: Místo označené trasy můžete listy rozmístit např. kolem vaší obce a vytvořit k nim mapu (s využitím mapy.cz). Děti potom hledají stanoviště dle mapy. V tomto případě doporučuji stanoviště očíslovat.



Ahoj děti!

Tak jsem to díky vaší pomoci stihl a jsem tady, abych vám mohl předat velikonoční nadílku. Jen jsem po tom svém dobrodružství celý rozlámaný... Co si dát takhle cestou za nadílkou malou rozcvičku? Přidáte se?

Nezapomeňte si zapisovat písmenka, která najdete u každého úkolu, protože právě ta vám na závěr prozradí, kde jsem vám nadílku schoval!

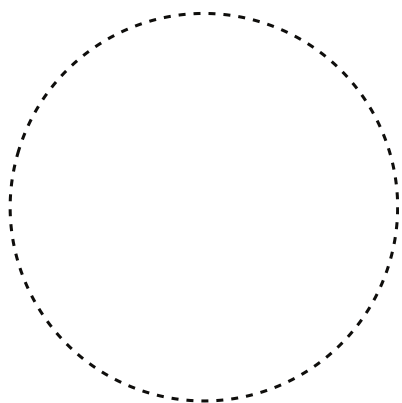


Felix



Začneme zlehka, abychom se trochu protáhli.

Zvedněte ruce nad hlavu a s výdechem je dejte zase dolů a pěkně se u toho předkloňte, pak znovu nahoru a zase dolů... Dokážete se při tom dotknout rukama země?

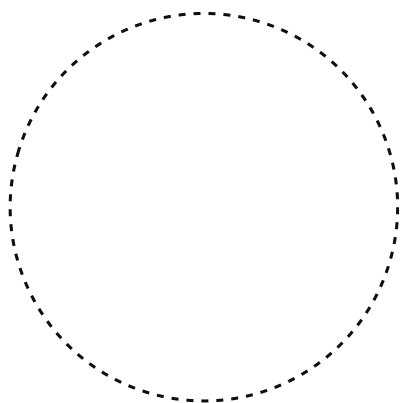


Felix



Do tohoto cviku se občas celý zamotám,
ale vy si s ním určitě poradíte.

Udělejte pár kroužků hlavou. Nejdřív na
jednu a pak na druhou stranu.
A když už budete u toho kroužení, zvládnete
i kroužky rukama nebo dokonce nohama?



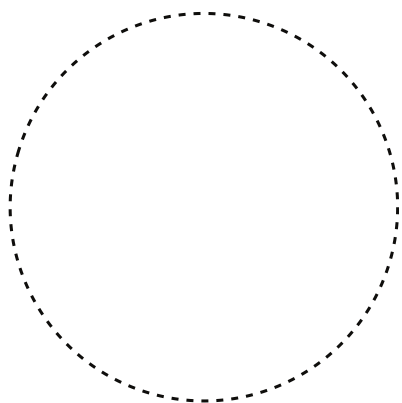
Felix



Ted' si dáme trochu zaječího boxu!

Sevřete ruce v pěst a pěkně na střídačku boxujte do vzduchu před sebou.

Ale opravdu jen do vzduchu, nebo boxovacího pytle, ne že někomu zlomíte nos!



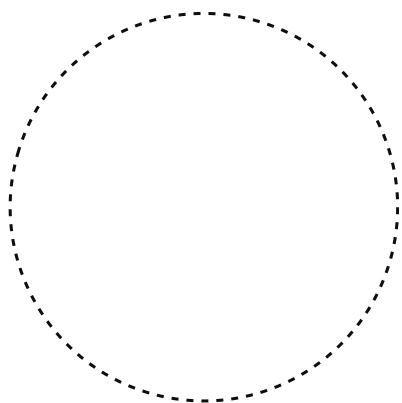
Felix



Víte, co umíme my zajíčci opravdu dobře?

Utíkat!

Najděte si nějaké rovné místo bez překážek
a dejte si pořádný sprint. Myslíte, že byste
mě dokázali předběhnout?



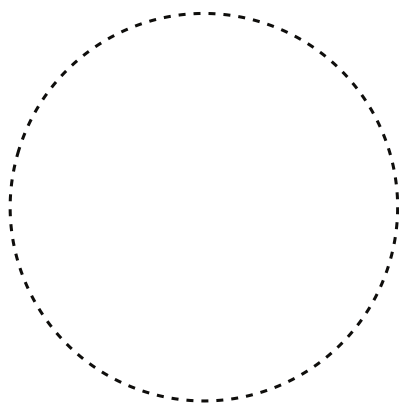
Felix



Udržování rovnováhy, to není moje silná stránka.

Jak jste na tom vy?

Dokážete chvíli poskakovat na jedné noze a potom zase na druhé? Zkuste si to!



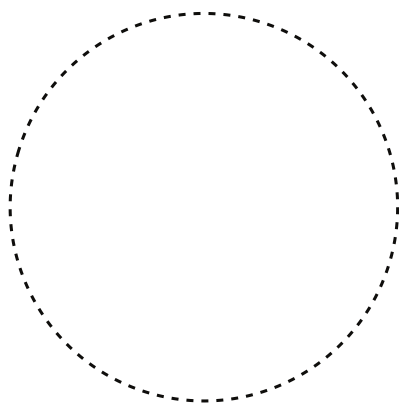
Felix



Přikrčit se a potom zase rychle vyskočit, to potřebuje umět každý zajíček.

Zvládnete to taky?

Zkuste si dát alespoň pět dřepů s pořádným výskokem.



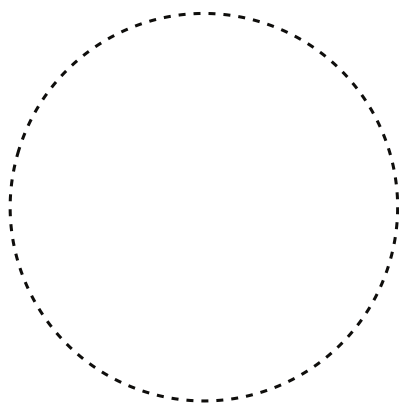
Felix



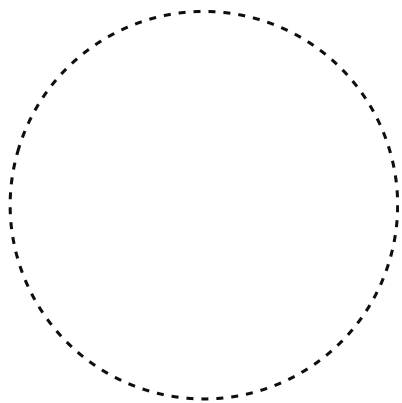
Jsme skoro na konci, a to si zaslouží
oslavný taneček.

Pořádně se zavrtěte v bocích, poskočte si a
můžete si i zazpívat!

Potom prostudujte všechna písmenka a
zjistěte, kde najdete svou Velikonoční
nadílku!



Felix



Felix