

# Mesačný záznamník pohybových aktivít



„Neprestajte behať a vždy niečo robiť je istým dôkazom zdravého tela a čerstvej mysle. Nech sa preto dieťa o hocičo pokúsi, neslobodno mu v tom brániť, ale skôr ho treba podporovať, aby to, čo robí, robilo rozumne.“ *Učiteľ Jan Amos Komenský*

Pohybové aktivity sú dôležité pre zdravý telesný i duševný vývin každého človeka. Prinášajú radosť z hry a pohybu a učia nás tímovej spolupráci, trpezlivosti a empatii.

Meno:

Trieda:

Škola:

**Viem behať, skákať, šplhať, tancovať, hrať rôzne športové hry.**

- Vyfarbi štvorček ak danú aktivitu v daný deň vykonáš.
- Do voľných stĺpčekov doplň ďalšie pohybové aktivity.



Dátum:

Hrám																															
Behám																															
Skáčem																															
Bicyklujem																															
Tancujem																															

