

ČLOVÍČKŮV ADVENTNÍ KALENDÁŘ

2024



*J*ako každý rok je tu pro Vás adventní kalendář.

Naleznete v něm 24 polí s rýmovanými úkoly. Každý splněný den si můžete třeba vybarvit, aby Vám dny rychleji ubíhaly.

Přejeme Vám klidně strávený Advent a bohatého Ježíška.

Vaši Trenéři AČ

<p>Když se zoubky vycení a pěkně se usměješ. Každý to hned ocení a u srdce ho zahřeješ.</p> <p>2</p> 	<p>Konec nudy, jdeme válet sudy. Jak váleček po těstíčku, poválej se v pokojíčku.</p> <p>18</p> 
<p>Linecké, úly, vanilkové rohlíčky, z trouby jde vůně a z rádia písničky. Maminky v kuchyni celé dny stojí, nabídní pomoc mamince svojí. Pomoc je na místě a možná až nutná. Sám totiž pochopíš, že když ruku přiložíš, lépe to všechno tak nějak chutná.</p> <p>15</p> 	<p>Plyšáky, kostky, nebo autíčka, Postavit slalom to je věc maličká. Zprava i zleva jde ti to skvěle, zkus to též pozadu, máš atletiku v těle.</p> <p>4</p> 
<p>Vynést koš nebo uklidit myčku? To věci jsou hotové za chvíličku. Když tohle sám uděláš. Můžeš pak říct: Mami/tati, teď čas si se mnou hrát už máš.</p> <p>6</p> 	<p>Maminko, co já si asi tak dám? Večeři pokus se dnes připravit/vymyslet sám.</p> <p>20</p> 
<p>Poslouchat pohádky to každý má rád, na vypravěče dneska budeš si hrát. „O tučňákovi ze země, kde je jen led.“ Ty svůj příběh budeš nám vyprávět.</p> <p>23</p> 	<p>Rybičky rybáři, a nebo na babu? Zahrajte si cokoli. Užijte si rodinnou zábavu.</p> <p>7</p> 

Spousta polštářů a plyšáků hromada,
postavit bunkr je velká zábava.
Schovat se tam a tiše snít,
Jaké by bylo v iglú si žít.

22



Dnes je tvůj den,
trenérem se stáváš.
Dnes ty jsi ten,
co ostatním do těla dáváš.
Dnes jsi tu ty,
za našeho hrdinu.
Udělej trénink pro celou rodinu.

14



Papír si poskládej,
pak do něj stříhni.
Určitě to znáš.
Když papír rozložíš,
vločku mrazivou máš.

11



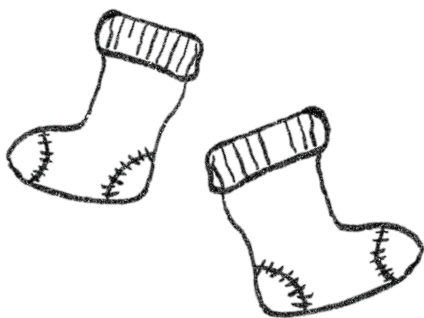
Zelené tričko máš?
Dnes si ho dáš.
Ať holčička či chlapeček,
budeš si připadat,
jak vánoční stromeček,

17



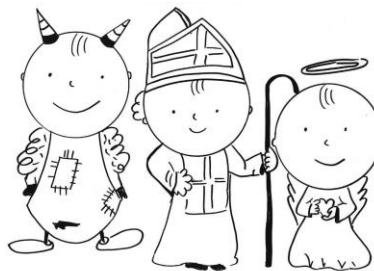
Dneska uděláme popletenou zkoušku.
Na každou nohu si dej jinou ponožku.

9



Foukej, foukej větříčku...
Ty dokonči básničku
a protáhni se trošičku.

5



Dneska se raduje,
ten kdo rád maluje.
Na papír nakresli,
jak človíček trénuje.

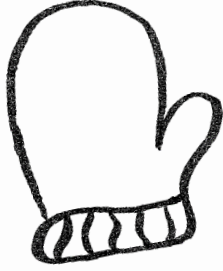






1



Zamysli se trošičku,
procvič svoji hlavičku.
Kolik zvířátek z atletické abecedy znáš?
Jak se cvičí, si připomeň a ukaž.

13



<p>Namaluj terč a plyšákem hod', procvičit mušku, to přijde ti vhod.</p> <p>19</p> 	<p>Postav překážkovou dráhu a nezapomeň na lávu. To zvládne hbitě i tvoje maminka. To vím určitě! Každá mamka je přece hrdinka.</p> <p>8</p> 
<p>Mráz trošku zebe. Co zahřeje tebe? Běhání to třeba správi a navíc to všechny baví. Proběhnout se na hřišti či po bytě, to zahřeje tě určitě.</p> <p>12</p> 	<p>Protáhnout se není věda, každý atlet to vždy dělá. Už vyskočil jsi z postele, teď protáhni se vesele.</p> <p>21</p> 
<p>Když pusu jí dáš, princeznu máš. To říká se v pohádce. Ty ukaž, že žábu z tréninku znáš. Vím, že pěkně vyskočit, půjde ti hladce.</p> <p>16</p> 	<p>Po cestě do školy a školky, všichni kluci i holky, zacvičí si bez vědy, zvířátka z abecedy. Třeba čápy, koně, medvědy.</p> <p>10</p> 
<p>Pět dřepů si uděláme, ať náladu lepší máme. A k tomu 3 raketky, ty umí nejen atletky.</p> <p>3</p> 	<p>Dneska chodí Ježíšek, honem s kaprem do bříšek. Už jen mlčky posloucháme, kdy ho u nás přivítáme. Až zazvoní zvonečky a pod stromky budou dárečky.</p> <p>24</p> 