



Komise PD a RD MR ČASPV ve spolupráci s Veselou chaloupkou a Zuzkou Veselou z TJ Mládí Olomouc vás zvou na **VESELÉ PROCHÁZKY SE ŠMUDLOU**

Budeme vám průběžně přinášet tipy na témata vašich vycházek a náměty úkolů, které mohou děti s rodiči či prarodiči plnit na trasách, které předem nachystáte ve vašem okolí.

Druh trasy

- **Cesta přímá v obou směrech**, úkoly nezávislé na sobě
- **Okruh se „startem a cílem“ na stejném místě**, úkoly mohou navazovat
- **Pro pěší**
- **Pro kočárky**
- **Delší (do 5 km)**
- **Krátké (do 1,5 km)**



**AHOJ JSEM VESELÝ SKŘÍTEK
„ŠMUDLA“**

**A ZVU TĚ NA VESELOU PROCHÁZKU #4
JAK SI PAMATUJEŠ ?**

CESTA VEDE LESEM, KDE SE CHOVEJ TIŠE,
AŽ NERUŠÍŠ ZVÍŘÁTKA A MOŽNÁ POTKÁŠ I MĚ.

PŘÍKLAD:

ČEKÁ NA TEBE 10 ÚKOLŮ

JSOU ZNAČENY **1 – 10**

POD JEDOVOU - JEDOVÁ - POD JEDOVOU

TĚŠÍM SE NA SETKÁNÍ. JAKOU BARVIČKU ČEPIČKY MÁM?

OBJEVÍM SE 2 X

BLIŽŠÍ INFO O PROJEKTU „VESELÉ PROCHÁZKY“ NAJDEŠ

Na FB - TJ MLÁDÍ OLMOUC nebo www.tjmladiolomouc.net

Na začátku trasy umístíte popis s číslem procházky (očísľujete podle úkolů)

Na trase nachystáte například 2 x barevný obrázek Šmudly, který má různé čepičky. Úkolem je ho najít a zapamatovat si barvu, popř. se s ním vyfotit.



Na trase nebo na stanovištích umístíte obrázek Šmudly se cvikem (10x vyskoč, obejmí strom, zadupej, udělej 10 dřepů apod.) nebo jiným úkolem.

	
10 x si zaskákej panáka	10 dřepů prosím
	
10 výskoků ze dřepu	10 x se otoč doprava

Navštivte **Veselou chaloupku**, najdete tam hodně inspirace: www.vesela-chaloupka.cz

Spoustu dalších úkolů si jistě vymyslíte sami, například podle ročního období, různých výročí, svátků, pohádek...

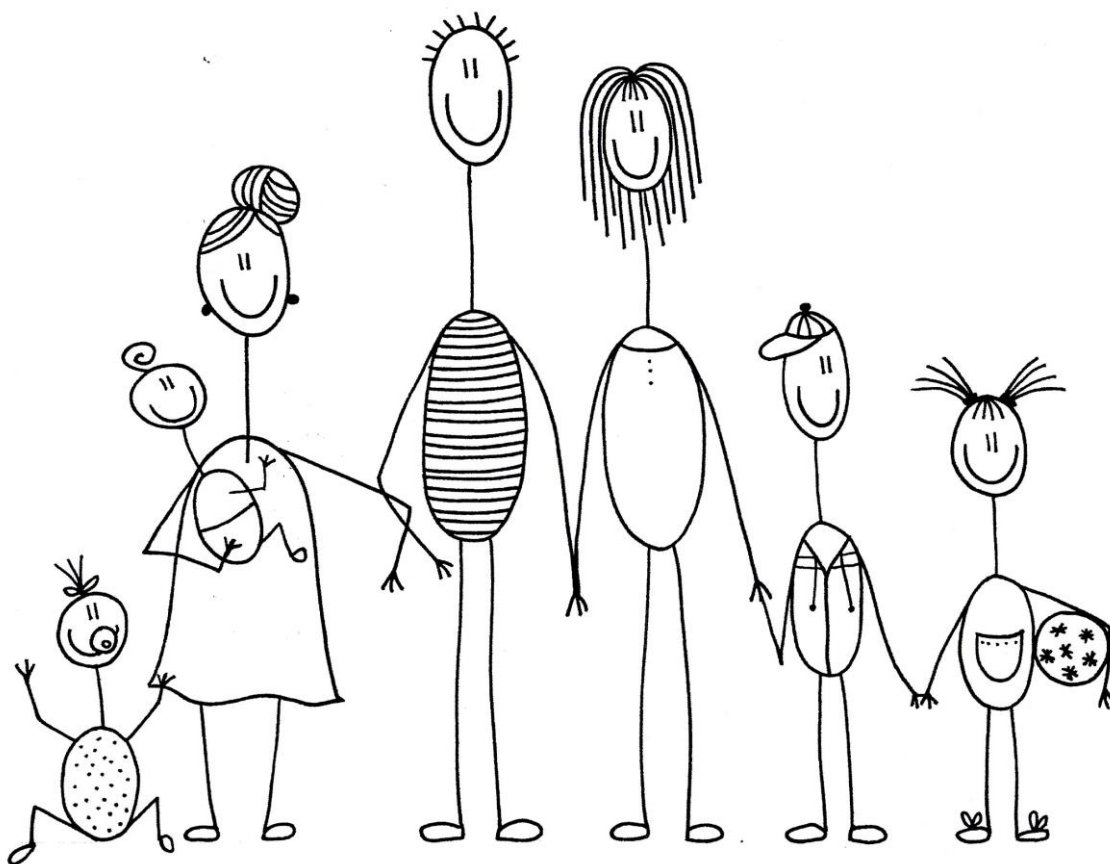
Trasu měňte zhruba po 14 dnech až po 1 měsíci.

Zveřejněte na nějakém místě přehled tras s termínem jednotlivých témat.

Vymyslete si nějaké heslo, jako mají například u kamarádky Zuzky v TJ Mládí Olomouc:

„Ať je mlha nebo blátíčko, všem se nám v lese směje srdíčko. Proto neváhejte ani chvíli, vezměte i dědu a babičku. A vyjděte na Šmudlovu cestičku.“

Sdílejte s námi a dalšími kamarády zážitky a zkušenosti na Facebooku ČASPV ve skupině **„Veselí šmudlové“** a sledujte informace na www.caspv.cz v sekci Projekty, kam Veselé procházky se Šmudlou umístíme.



SPORTUJEME S MÍROU, PŘIDEJ SE K NÁM!