

2020. 05. 05. KEDD

4. osztály, testnevelés: a tanult gimnasztikai gyakorlatokkal progresszív állóképesség javítása.

1. A mai testnevelés órára is segítséget adok a következő linkkel:

<https://www.youtube.com/watch?v=6yL8yYJJ7Kw>

Az itt bemutatott gyakorlatokat végezd a lehető legnagyobb pontossággal, kitartással!
Először nézd végig a filmet, utána valakivel menj ki az udvarra és a telefonotok segítségével tornázzatok.

2. Ha végére értél a gyakorlatsornak, vedd elő egy labdát és a tanult labdapattogatásokat, labdavezetéseket gyakorold legalább 20 percig, mert a következő órán az lesz a fő feladat. (labda pattogatás helyben, haladással, falhoz pattintás...)

Jó munkát, jó egészséget!

