

2020. 05. 19. KEDD

4. osztály, testnevelés: utánzó mozgások, célba dobás.

Jó idő esetén tornázz a szabadban! Ha van otthon valaki - anyu, apu, testvéred - hívd magaddal, mozogjatok együtt!

Gyakorlatok:

Bemelegítés: 5 perc futás az udvaron vagy helyben

5 percig - törpejárás - óriásjárás - indiánszökdelés felváltva

20 guggolás zárt lábbal 20 guggolás terpeszben

utánzó járások: rákjárás, pókjárás, békaugrás, nyusziugrás, medve járás

Célbadobás: Egy adott ponttól *3 méter távolságra* helyezz el egy dobozt, vödröt vagy kosarat!

Kis méretű labdával vagy valamilyen terméssel (pl. burgonya) dobjál 20 -szor! Számold meg, hogy hányszor találtál bele az edénybe!

Küldd el nekem az eredményt!

Minden nap mozogj a szabad levegőn: biciklizz, ugrókötelezz, mássz fára, sétálj, kirándulj!

