

2020. 05 26. KEDD

4. osztály testnevelés óra: ügyességi gyakorlatok labdával.

Ha teheted a következő tornagyakorlatokat a szabadban végezd! Jó, ha veled tart a testvéred vagy ha sikerül rávenni anyut vagy aput, mozogjatok együtt. A következő linkre kattintva kezdődhet a mozgás. Szükség lesz egy kisebb labdára vagy ha nincs kéznél, egy kis vizes palack is megteszi.

<https://www.youtube.com/watch?v=AQvaAMw8P2o>

Ha végig mozgottad a gyakorlatokat, labdaiskolát fogsz játszani.

Ehhez tanuld meg ezt a pár soros versikét:

Egyet dobtam

Csattintottam

Gyűrűt húztam

Gombolygattam

Kezeztem

Lábaztam

Az első osztályt hibátlanul kijártam.

Körülbelül másfél méterre állj a faltól, a kezekben legyen labda! A vers mondása közben a labdát a falra kell pattintani, a különböző mozdulatokat elvégezni, majd elkapni a labdát. Ha elejtetted a labdát, akkor újra kell kezdened azt az osztályt. Próbáld meg eljutni a 8. osztályig!

A vershez az alábbi mozdulatok tartoznak:

Egyet dobtam (labdát falhoz dobni és elkapni)

Csattintottam (labdát falhoz dobni és közben tapsolni)

Gyűrűt húztam (labdát a falhoz pattintani, közben mutatni, mintha gyűrűt húznál)

Gombolygattam (labdát a falra pattintani, közben utánozni a gombolyítást)

Kezeztem (két kézzel elkapni a falra pattintott labdát)

Lábaztam (felemelt láb alatt dobni a labdát a falra)

Jó mozgást, jó egészséget!