

## Testnevelés - 4. évfolyam

2021.03.11.

Jó idő esetén tornázz a szabadban!

### **Gyakorlatok:**

#### **Bemelegítés: 10perc**

-futás helyben 2 percig

-törpejárás

-óriásjárás

-indiánszökdelés

-20 guggolás

-rákjárás

-pókjárás

-békaugrás

-nyusziugrás

#### **A maradék időben : Célbadobás**

**Egy adott ponttól 3 méter távolságra helyezz el egy dobozt vagy kosarat! Labdával vagy valamilyen terméssel - ha nincs labdád- dobj (pl. alma, burgonya) ! Számold meg, hogy 15 dobásból hány találatod van! Küldd el nekem az eredményt!**

Köszönettel: Zsófi tanító néni ☺