

Testnevelés- 4.évfolyam

2021.03.18.

Jó idő esetén tornázz a szabadban!

Gyakorlatok:

-futás helyben 2 percig

-törpejárás

-óriásjárás

-indiánszökdelés

-20 guggolás

Felmérés:

Anyukád, apukád vagy testvéred segítségével számoljátok meg, hogy 1 perc alatt mennyi felülést, majd (újabb 1 perc alatt) mennyi fekvőtámaszt tudsz megcsinálni. Ezt jegyezzétek fel és küldjétek el nekem! Ezután 1 perc alatt számoljátok meg, mennyi labdapattogatást tudsz végezni helyben, ezt ismét jegyezzétek le és küldjétek el!

Köszönettel: Zsófi tanító néni ☺