

Testnevelés - 4. évfolyam

2021.04.15.

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 : biciklizz, labdázz, focizz, ugrókötelezz, mozogj a szabadban kedvedre ! Rossz idő esetén társasjátékozz, sakkozz!

Kérem azokat, akiknek van még elmaradásuk testnevelésből, pótolják a hiányzó felméréseket, gyakorlatokat!

Köszönettel: Zsófi tanító néni ☺