4. osztály testnevelés 04.14.

Kedves gyerekek!

Ma ismét a magasugrással foglalkozunk. Végezzétek el a kiírt feladatokat és nézzétek meg a videókat!

Jó szórakozást, hasznos munkát!

A tornához kialakított helyszükséges, szabadlevegőn vagy szobában, nyitott ablaknál kell végezni a gyakorlatokat!

1. Terpeszállás, karokat aluról felfelé oldalsó irányban emelni, közben az orron keresztül levegővétel, karok leengedésével levegő kifújása 4x
2. Terpeszállás, kezek csípőn oldalra hinta mozdulatok térdhajlítással mindkét irányban felváltva szökkenéssel 8x
3. A test ugyanazon mozdulatokat végez, a karok oldalt könyökhajlítással a fej mellett, majd jobb és bal kar a fej elé hozása 8x
4. Tovább végezzük a lábmunkát a kéz mozdulatokat párosan végezzük 8x
5. Ismét karok váltása 4x, páros 4x
6. Marad a hinta mozdulat, a karok nyújtva , az egyik fel, a másik lent van, karkörzés felváltva 8x
7. Páros karkörzés 8x
8. Karok test mellett előre, hátra lendítése, közben sarokemelések váltva 8x
9. Térdemelések váltva, közben váltott kézzel térdérintések 8x
10. Légzőgyakorlatok

Egészségetekre!

https://www.youtube.com/watch?v=_wYRGkfmMvA

Egy kis érdekesség!

https://www.youtube.com/watch?v=gNHUltNkySQ

Zanza tv: Sporttörténet: A sport hajnala

https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sporttortenet/sport-hajnala

Az összefoglaló fogalmazás elküldési határideje: 04.14. 16:00 óra

FELADATOK:

Matematika gyakorló: 11.oldal 3A. 3B.

Magyar gyakorló: 19. oldal 4. a), b), 5. – Alkoss mondatokat és írd le a füzetbe!

Elküldési határidő: 04.15. 16:00 óra!

Jó munkát!

Mónika tanár néni