4. osztály testnevelés 04.15.

Kedves gyerekek!

A mai órán a magas és mély fekvőtámasszal foglalkozunk. Balesetvédelmi szempontból nagyon fontos az egész test alapos bemelegítése!

1. Bemelegítő gyakorlatok:
   - Fejkörzés
   - Vállkörzés
   - Karkörzés előre és hátra
   - Karok nyújtása elől keresztben
   - Törzskörzés
   - Csípőkörzés
   - Törzsdöntés előre
   - Törzshajlítás oldalra
   - Négyütemű fekvőtámasz

https://www.youtube.com/watch?v=4HPfAok9if4&t=4s

2. Nyújtógyakorlatok karokra és lábra koncentrálva

Egészségetekre!

Elmélet. Zanza tv: Sporttörténet: Az ókori olümpiák

https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sporttortenet/az-okori-olumpiak

Az elkészült fogalmazást 04.16. 16:00 óráig kérem elküldeni!

FELADAT!

Matematika gyakorló: 11. oldal 4f. füzetbe dolgozz!

Magyar gyakorló: 20. oldal 7. 8. – füzetbe dolgozz!

Jó munkát!

Mónika tanár néni