

7. osztály Testnevelés tantárgy

2020.03.19.- 20.

Nagyon fontos!!!

Minden esetben a szerdai munkát fogom osztályozni, az elméleti tananyagot, melyről rajzot vagy feljegyzést kell készíteni.

2020.03.19. CSÜTÖRTÖK

BEMELEGÍTÉS

1. Fej döntése jobbra, majd balra lassan
2. Fej forgatása jobbra, majd balra (áll szinte érje el a váll vonalát)
3. Nyújtózkodás magas tartásban, jobb majd bal kézzel (először picit, majd egyre magasabbra)
4. Csukló körzés
5. Vállkörzés, karok a test mellett (vállcsúcsot szinte a fülig húzzátok fel)
6. Helyben járások (simán, taposófutás = joggolás, térdlendítéssel, saroklendítéssel)
7. Törzsfordítás = kaszálás (fejfel is forduljon utána)
8. Törzsdöntésben, törzsfordítás
9. Malomkörzés előre törzshajlításig, Törzshajlítás megtartása 4mp,
malomkörzés hátra törzsemeléssel, (törzshajlítás magas tartásban a kar)
10. Csípőkörzés, törzskörzés
11. Térdkörzés
12. Bokakörzés
13. Tarkóra tartásban, térdlendítés
14. Térdlendítéssel futás helyben vagy szabadban (fél perc)
15. Sarok lendítéssel futás helyben vagy szabadban (fél perc)
16. Helyben futás (fél perc)

Napi kihívás: Vegyél fel egy pulóvert, majd helyezkedj el alkartámaszban (plankben). Közben ebben a pozícióban tartod magad, vedd le a pulóvert magadról! Ehhez egykezes alkartámaszban (plankben) kell ügyeskedned, hogy az egyik kezed felszabaduljon és lehúzd magadról a pulóvert!

SZABAD JÁTÉK

2020.03.20. PÉNTEK

Fekete, fehér, igen, nem

Szükséges eszközök: nincs

A feladat leírása: Az "otthon tanulás" során - könyvolvasás, zenehallgatás, beszélgetés vagy egyéb tevékenység közben - ha olvasod vagy meghallod a következő szavakat, akkor a lejjebb leírt feladatokat hajtsd végre:

Fekete: egyensúlyozás egy lábon 30 másodpercig, majd csere

Fehér: helybenfutás magas térdlendítéssel 30 másodpercig

Igen: plank (alkartámasz) 30 másodpercig

Nem: jumping-jack - terpesz-zár szökdelés 30 másodpercig