

Testnevelés

7.- 8. osztály

Március 23-27.

Március 23. Hétfő: Netfit: állóképesség növelése

Feladat: Segédkezz otthon a takarításban! És legyél kint a levegőn 10 percet!

Március 24. Kedd: Netfit: testösszetétel és tápláltsági profil

Feladat: az alábbi videó megnézése:

<https://www.youtube.com/watch?v=XA70NZREXxM&list=PLSnySM3JvTTw7n84ZVFDSIVw5BUU3n0I6&index=11>

Március 25. Szerda: Egy általad ismert sportág 10 szabályának leírása és elküldése. Erre kapsz jegyet!!

Március 26. Csütörtök: Netfit: testösszetétel és tápláltsági profil

Feladat: az alábbi videó megnézése

<https://www.youtube.com/watch?v=FdqLoddejNc&list=PLSnySM3JvTTw7n84ZVFDSIVw5BUU3n0I6&index=15>

Március 27. Péntek: Netfit: erőállóképesség fejlesztése - Tabata

Feladat: Az alábbi 4 perces edzés teljesítése

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g&t=34s>

Állandó szorgalmi feladatok:

- Nagy ötösért: A Play Áruházból letölteni a Home Workout programot. Full Body 7x4 challenge-re rákattintani és 1 week (1 hét) teljesítése 7 nap alatt. Ellenőrzés: A program kezdőképernyőjének lefényképezése, amin a gyakorlatok, az elégetett kalória és a percek vannak. (Abból látni fogom, hogy ki csinálta tényleg végig)

