

Testnevelés

7-8. osztály

Március 30. Hétfő: Izomerő növelés

A feladatok végrehajtása előtt alaposan melegítsetek be!

	Fiuknak	Lányoknak
Fekvőtámasz (karhajlítás-nyújtás)	15db	10db
PLANK (alkartámasz)	20mp munka+10mp pihenés (ezt egymás után 3x ismételd)	20mp munka+10mp pihenés (ezt egymás után 3x ismételd)
Guggolásból felugrás	15db	15db
Jumping Jack (terpesz-zár szökdelés)	20mp munka+10mp pihenés (ezt egymás után 2x ismételd)	20mp munka+10mp pihenés (ezt egymás után 2x ismételd)

Március 31. Kedd: gyorsgyalogás

Sétálgatok 40 percet a szabadban lendületesen!

Olyan tempóban tegyétek ezt, hogy a sétánál valamivel gyorsabb legyen, de ne futás, vagy kocogás legyen. Ezt a mozgásformát GYORSGYALOGLÁSNAK nevezzük. Ez mindenkinél más-más tempót is jelenthet, de nagyon jó zsírégető hatású.

Április 1. Szerda: elméleti beadandó feladat, kutatómunka! Határidő: Április 6. (jövőhét hétfő)

Írj 4 db fehérjedús, szénhidrátban, vitaminban és zsírban gazdag ételt!

Fehérjedús étel				
Szénhidrátban gazdag étel				
Vitaminban gazdag étel				
Zsírban gazdag étel				

Április 2. Csütörtök: zokni célba dobása

1. Gyűjtsétek össze a zoknikat és párosítsátok őket gombócba!
2. Kérjétek a szüleitektől egy nagy edényt!
3. Helyezkedjétek el az edénytől 4-5 méterre és próbáljátok beletalálni!

Április 3. Péntek: Szabad játék az udvaron