

Testnevelés

7-8. osztály

Április 15. Szerda: elméleti beadandó feladat!

Végezz kutató munkát az olimpiai lángról! Válaszolj a kérdésekre!

Mit jelképez? _____ , _____ . _____

Mikor és hol gyújtották meg az első lángot? _____

Ki találta fel? _____

Írd le az olimpiai esküt! _____

Április 16. Csütörtök: szatyorban szökdelés

Előtte bemelegítés: helyben futás fél percig, páros karkörzés hátra, majd előre. Törzskörzés jobbra, majd balra. Térdkörzés, bokakörzés, csuklókörzés.

Feladat: Helyezz el szobádban vagy egy folyosón 5-6 darab üdítő vagy vizes palackot. Fogj egy erős szatyrot, amelynek lehetőleg jó hosszú füle van. Állj bele, majd páros lábon szökdelve haladj végig a palackok között szlalomban. Végezd ezt 8 körön keresztül.

Április 17. Péntek: TABATA

Előtte bemelegítés: helyben futás fél percig, páros karkörzés hátra, majd előre. Törzskörzés jobbra, majd balra. Térdkörzés, bokakörzés, csuklókörzés.

1. 4 ütemű fekvőtámasz 20 másodpercig folyamatosan
10 másodperc pihenés
2. Fekvőtámasz 20 másodpercig folyamatosan
10 másodperc pihenés
3. Felülés 20 másodpercig folyamatosan
10 másodperc pihenés
4. Térdlendítéssel futás 20 másodpercig folyamatosan
10 másodperc pihenés
5. Fal előtt ülés guggolásban 20 másodpercig folyamatosan

VÉGE

Ismételd még négyszer az előbbi sorozatokat!