

5. osztály Testnevelés tantárgy

2020.03.17. – 03.18.

Nagyon fontos!!!

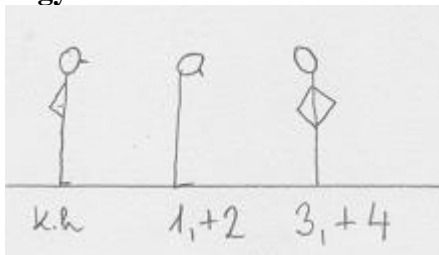
Minden esetben a szerdai munkát fogom osztályozni, az elméleti tananyagot, melyről rajzot vagy feljegyzést kell készíteni.

2020.03.17. KEDD

Bemelegítés: fejbiccentés, karhúzás hátra, törzsdöntés előre-hátra-jobbra-balra, törzshajlítás előre. 10 db négyütemű fekvőtámasz.

Négy- vagy nyolc ütemű gimnasztika:

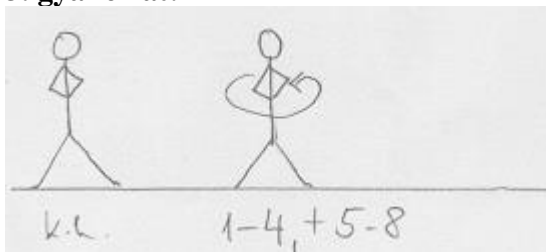
1. gyakorlat:



Kh.: Szögállás, csípőretartás:

- 1.ü.: fejbiccentés előre;
- 2.ü.: fejbiccentés hátra;
- 3.ü.: fejbiccentés jobbra;
- 4.ü.: fejbiccentés balra.

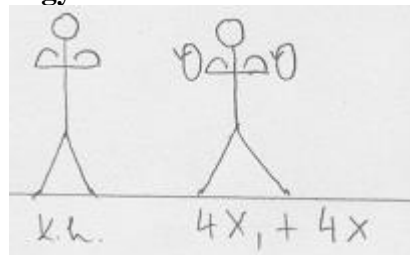
3. gyakorlat:



K.h.: terpeszállás, csípőretartás:

- 1-4.ü.: törzskörzés jobbra;
- 5-8.ü.: törzskörzés balra.

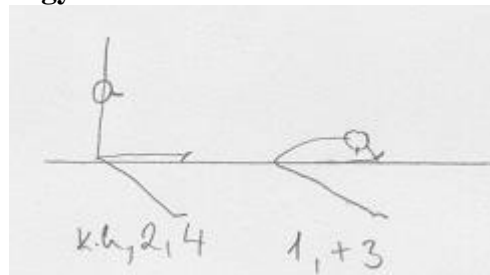
2. gyakorlat:



K.h.: terpeszállás, vállfogás:

- 1-4.ü.: vállkörzés hátra 4x;
- 5-8.ü.: vállkörzés előre 4x.

4. gyakorlat:



K.h.: terpeszülés, magastartás:

- 1.ü.: törzshajlítás előre bal bokaérintéssel;
- 2.ü.: Kh.;
- 3.ü.: törzshajlítás előre jobb bokaérintéssel;
- 4.ü.: Kh.;

Napi kihívás: guggolás a falnak háttal, mellső középtartás. Nehezítés: kézben két vizes palack(1-2 l)

SZABAD JÁTÉK

2020.03.18. SZERDA

1. Keressetek ki az internetről egy szabályos futballpálya rajzát és rajzoljátok át egy lapra a pályavonalak megjelenítésével!

Kedves Gyerekek!

Ha megoldottátok a feladatokat a lapra vagy füzetbe, azt fényképezzétek le és küldjétek vissza a csoportba!