

## 7. osztály Testnevelés tantárgy

2020.03.17. – 03.18.

**Nagyon fontos!!!**

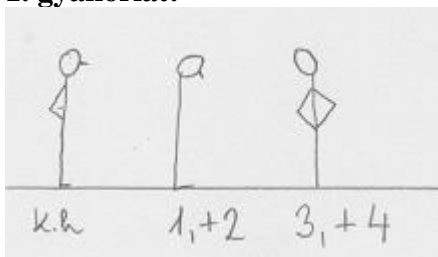
**Minden esetben a szerdai munkát fogom osztályozni, az elméleti tananyagot, melyről rajzot vagy feljegyzést kell készíteni.**

2020.03.17. KEDD

**Bemelegítés:** fejbiccentés, karhúzás hátra, törzsdöntés előre-hátra-jobbra-balra, törzshajlítás előre. 20 db négyütemű fekvőtámasz.

Négy- vagy nyolc ütemű gimnasztika:

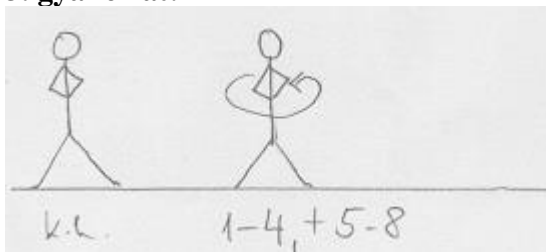
**1. gyakorlat:**



Kh.: Szögállás, csípőretartás:

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

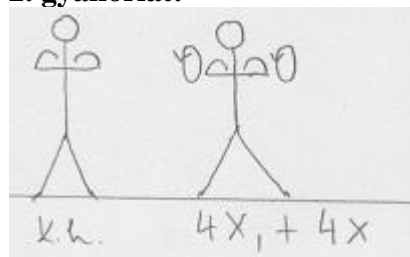
**3. gyakorlat:**



K.h.: terpeszállás, csípőretartás:

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

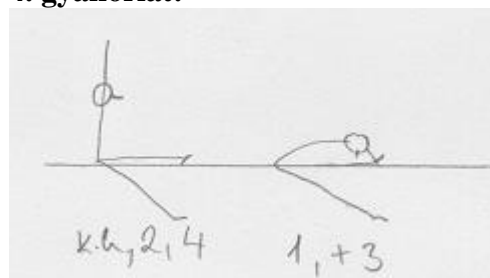
**2. gyakorlat:**



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!