|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| hét | tananyag | utasítás | digitális megsegítés |  |
| 1. hét 2020. március 16-20 |

|  |
| --- |
| Átugrások, mászások különböző magasságú tárgyakon |
| Talpboltozatot erősítő gyakorlatok eszközökkel |
| Futás labdás feladatokkal: gurítások, kerülések, varázskörök, feldobások, elkapások |
| Határozott formájú és játékos labdás gyakorlatok |
| Törzsizmokat erősítő gyakorlatok  |

 | A gyakorlatokat ha teheted a szabadban végezd el! | <https://www.youtube.com/watch?v=P8q2N6HKsA4><https://www.youtube.com/watch?v=7ZtBfAMgrt0><https://www.youtube.com/watch?v=byFvsa3wQfQ>facebook csoportunke-Kréta |  |
| 2. hét2020. március 23-27. |

|  |
| --- |
| Állandó gyakorlat: fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, 4 ü. Fekvőtámasz |
| Általános képességfejlesztés  |
| Sportjátékok  |
| Futás feladatokkal  |
| Labdavezetési gyakorlatok |

 | A gyakorlatokat ha teheted a szabadban végezd el! | <https://www.youtube.com/watch?v=XIZCdVCTm2k>facebook csoportunke-Kréta |  |
| 3. hét 2020. március 30 – április 3. |

|  |
| --- |
| Labda átadások gyakorlása |
| Szem- kéz-lábkoordináció fejlesztése |
| Labdavezetés |
| Testtartástjavító gerinctorna |
| Labdás gyakorlatok |

 | A gyakorlatokat ha teheted a szabadban végezd el! | <https://www.youtube.com/watch?v=lcjWrI4ZENU><https://www.youtube.com/watch?v=cuEVCUSQeos>facebook csoportunke-Kréta |  |
| 4. hét2020. április 6-10. |

|  |
| --- |
| Futás feladatokkal |
| Ingafutás  |
| Koordinációs képességeket fejlesztő futó- és szökdelő iskola |
| Légző gyakorlatok, relaxációs tréning |
| Aerobic |

 | A gyakorlatokat ha teheted a szabadban végezd el! | <https://www.youtube.com/watch?v=X3q5e1pV4pc><https://www.youtube.com/watch?v=9F-MxJRDwrA>facebook csoportunke-Kréta |  |