|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 csoportunk  e-Kréta |  |
| 2. hét  2020. 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 csoportunk  e-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 csoportunk  e-Kréta |  |
| 4. hét  2020. 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 csoportunk  e-Kréta |  |