

Testnevelés – felső tagozat, fiúk

Az alábbiakban találtok egy youtube linket, amely videóban 10 gyakorlat kerül bemutatásra. Ezen feladatok elvégzéséhez nem kell segédeszköz, és bent a szobában is elvégezhetőek. Mind a 10 gyakorlatból 30-at kell megcsinálnotok, még hozzá úgy, hogy a feladatokat a filmben látható helyes kivitelezési módban csináljátok, ráadásul az első feladat megkezdése és az utolsó befejezése között megszabtam, hogy a 10x30 gyakorlatot az egyes évfolyamokban milyen gyorsan kellene elvégezzetek. Az egyes gyakorlatok közben és között is tarthattok pihenőt, de úgy, hogy ne fussatok ki az évfolyamonként megadott határidőből! A kényszerszünet után az iskolában mindenki bemutatja jegyre a begyakorolt feladatsort.

Az 5. osztályosoknak az összes feladat elvégzésére 22 percük van.

A 6. osztályosoknak az összes feladat elvégzésére 20 percük van.

A 7. osztályosoknak az összes feladat elvégzésére 18 percük van.

A 8. osztályosoknak az összes feladat elvégzésére 15 percük van.

A 9. osztályosoknak az összes feladat elvégzésére 12 percük van.

Fontos leszögezнем, hogy a gyakorlatok helyes megvalósításához (ráadásul a megszabott időn belül) elegendő edzésre van szükség, javasolom, minden másnap végezzétek el, mérjétek az időtöket, akkor érezni fogjátok a fejlődést. Izzadságban gazdag mozgást kívánok, a szünet után elárulom a saját rekordom is. ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=vsFkdrCUyI0>