Digitális munkarend

Koronavírus idején #maradjotthon

Mindennapos Testnevelés
3-4.osztály/ 2.hét : 2020. március 23-27-ig

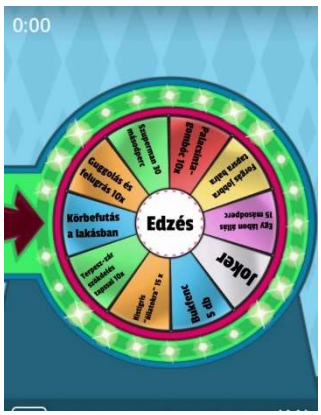
Nap	Téma	Feladat	Kész?
Hétfő	„Miért fontos a mozgás?” „Sport nap”: gimnasztika nagymozgások	1,Nézzétek meg közösen a linken található **kisfilmet!** https://www.youtube.com/watch?v=u7bZtffvelY 2.„Most mutasd meg!” Játssz a szüleiddel, vagy testvéreddel! Gondolj egy sportra és próbáld szavak nélkül elmutogatni a társadnak! Ha kitalálta cseréljetek! **Legalább 5-5 állatot fundáljatok ki!**	-Beszélgessetek róla! Mond el miért jó a mozgás! -Mérjétek is stopperra, telefonnal! -Melyik sportot sikerült leghamarabb kitalálni? -Miket mutogattatok? Küldjétek el nekem!
Kedd	„Tolmács” nap: Keresztcsatorna	1, Kérj meg valakit, hogy tapsoljon egy rövid ritmust, majd szökdeld le! Szerepcserével is végezzétek el! 3-3- szor (Ritmus példa: ♩ ♩ ♫ ♩) 2,Rajzol egy bet◘t a társad hátára. Találja ki és mondjon egy szót ezzel a kezd◘bet◘vel. Cseréljetek szerepet! 3-3 szor	-Írj le két választott ritmust segítséggel! - Hányt sikerült eltalálni? *Küldjétek el a szavakat!* Többet is játszhattok.
Szerda	„Távirányító nap”: Téri tájékozódás, oldalismeret, nagymozgások	Végezhető ~~szabadban,~~ lakásban egyaránt! - Adj egy „távirányítónak látszó tárgyat” a társad kezébe és irányítsd instrukciókkal, hogy vigyen oda neked távolabbról egy tárgyat (pl. plüss, játék, ital, könyv, bot, ruhadarab, kavics stb.) Használd a következő szavakat: *menj, lépj, haladj, előre, hátra, jobbra, balra, szökdelj, mássz, fogj, emelj stb.* Cseréljetek! 2-2x	-Milyen tárgyat kellett vinned? -Te mit kértél? -Mit használtál távirányítónak? -Kint vagy bent tudtatok játszani? *Küldhettek felvételeket vagy rajzot is!*
Csütörtök	„Építkező nap”:	Építs bunkert kint, vagy bent! - Bent: Használj játékokat, plédeket, párnákat és bútorokat! Játssz vele! *Egyeztess a családoddal miket szabad építőelemnek használni és hol.* A játék végén rakj rendet! #maradjotthon !!!!!! - (Kint: Gyűjts botokat, köveket, vadvirágokat stb.. Bogárbunkert állíts össze?)	Csak biztonságos építményeket alkoss! Írd, vagy rajzold le, amit alkottál vagy készíthettek fotót az építményről!

Digitális munkarend

Péntek	„Szerencse nap”	1,Pörgesd meg a szerencsekereket (* link a táblázat alatt található .) Végezd el a kipörgetett gyakorlatot! 10x Ha végeztél: 2, Pulzusmérés: - Tedd a kezed a szívedre, - számold meg mennyit dobban a szíved 15 másodperc alatt.	Melyik feladatokat pörgetted ki? Készíthettek felvételeket is.

* Szerencsekerék:

https://wordwall.net/hu/resource/931896/testnevel%c3%a9s/testnevel%c3%a9s



#maradjotthon

Mozogjatok minél többet!

Kitartás!