Digitális munkarend

Koronavírus idején

Mindennapos Testnevelés

1-4.osztály/ 7. hét: 2020. április 27 -30-ig

NAP	TÉMA	FELADAT	KÉSZ?
Hétfő	„Morze nap”	**1,Használd a Morze ABC –t!** (* lent) **-** : **hosszú jel: lépj egyet,** **•** : **rövid jel:** szökdelj egyet zárt lábbal. **Morzézd le** a : neved, kedvenc színed , kedvenc állatod,kedvenc gyümölcsöd,lakhelyed nevét ,saját ötleted. **Válassz legalább 3-at!** (Kisebbeknek: szülő utánzása.) **2, Kérd meg a társad**, hogy morzézzon le egy szót neked. **Próbáld megfejteni!** *(3,Ha van kedved, este a szobában próbáld ki zseblámpával.)*	Melyik szavakat mozogtad le? Lerajzolhatod a kódjait nekem. Sikerült a megfejtés? Mi volt a szó? Írd meg!
Kedd	„Fény és árnyék nap” 	**Válasz kettőt a lenti lehetőségekből!** **Készíts árnyszínházat!** 1,Eszköz: fehér lepedő, ajtófélfa, vagy székek. Zseblámpa (telefoné is jó). Feszíts ki egy lepedőt. Helyezz egy zseblámpát mögé, úgy hogy az árnyékod a lepedőn látsszon. Sötétítsd be a szobát. Ültess közönséget a lepedő másik oldalára! **Játssz el egy kitalált történetet!** 2, Ha van **kinti** lehetőség: Eszköz: kréta, napos idő, délután vagy délelőtt. Állíts vicces mozdulatba valakit. **Rajzold körbe az árnyékát**. Most te **állj furcsa pózba** és ő rajzolja körbe az árnyékodat. **Bent vagy rossz időben**: Feküdj le érdekes helyzetben és legók-kal, apró tárgyakkal, vagy spárgával „rajzoljon” körbe a társad. **Járjátok végig a rajzokat:** előre, hátra, tyúklépésben is, páros lábon szökdelve, majd bal és jobb lábon ugrálva. 3, **Esti móka.** Eszköz: zseblámpa. Vetítsetek a kezeddel árnyék állatokat a falra! *Segítő ötleteket lent találtok.	Mi volt a meséd címe? Írd meg! Küldhetsz fotót a rajzokról. Hány tyúklépés alatt jártad körbe a téged ábrázoló Rajzolatot? Milyen állatot sikerült vetíteni?

Digitális munkarend

Szerda	**„Mozgasd meg a családot” nap**	Kérd meg a családtagjaidat, hogy mozogjatok együtt. **Ötletek:** Tesóval: bújócska, fogócska, lufi tartás a levegőben, kerékpározás, guruló sportok, futóverseny, kakasviadal, stb. Szülőkkel: foci, birkózás, séta, kirándulás, tésztagyúrás, stb. Bármelyik családtaggal: Szkander, kertészkedés, házimunka, tánc kedvenc zenére. Akár mind együtt is mozoghattok, **legalább 20 percet**. Többet is választhatsz.	Kit mire tudtál rávenni? Melyik volt a kedvenced?
Csütörtök	**Méhek világnapja** 	**Hajtogass egy vagy több repülőt.** ***Színezheted a méhek színére.*** Bent: Keress egy nagy széthajtott **újságpapírt**. Vágj ki belőle 2-4 eltérő méretű kört. Rögzítsd az ajtófélfára.(*mintakép). Állj 3 lépésre a papírtól. -Próbáld átdobni egyik kézzel, egyre kisebb lyukakon a repülőd. Ismételd másik kézzel. -Minden lyukat legalább 2x próbálj megcélozni. Végezd el 4 és 5 lépésről is a dobásokat. Kint: **Dobd, el a repülőd**. Menj érte, de a lépéseiddel mérd le milyen messzire repült. Legalább 10x dobj. Ha van társad *versenyezhettek is*, hogy kié repül messzebb. *Repülőhajtogatási ötletek.	Hányszor sikerült átdobni a repülőd? Küldhetsz képet a papírrepülődről. Melyik kézzel voltál sikeresebb? Hány lépés volt a leghosszabb dobásod?
Péntek	**Munka ünnepe**	Szünet	

* **Hétfő „Morze abc”**

Kódnyelv, ahol hang-, vagy fényjelek segítségével lehet kommunikálni.
A jel hosszúságát pont-rövid, vonal-hosszú jelzi.

A	.-
Á	.--.-
B	-...
C	-.-.
D	-..
E	.
É	..-..
F	..-.
G	--.
H	....

I	..
J	.---
K	-.-
L	.-..
M	--
N	-.
O	---
Ö	---.
P	.--.
Q	--.-

R	.-.
S	...
T	-
U	..-
Ü	..--
V	...-
W	.--
X	-..-
Y	-.--
Z	--..

0	-----
1	.----
2	..---
3	...--
4	....-
5	.....
6	-....
7	--...
8	---..
9	----.

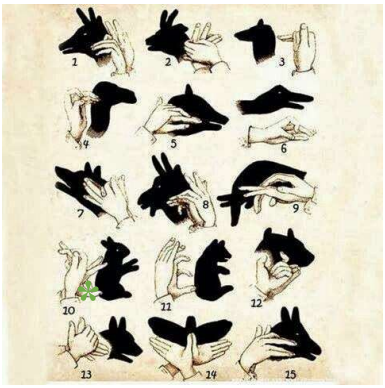
Digitális munkarend

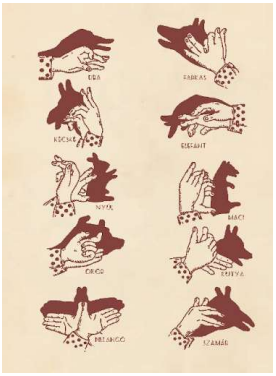
* **Kedd** **Fény és árnyék**

https://videa.hu/videok/kreativ/arnyjatek-csinaldmagad-igen-szinvonalas-DC8Rsynot7FRxONs

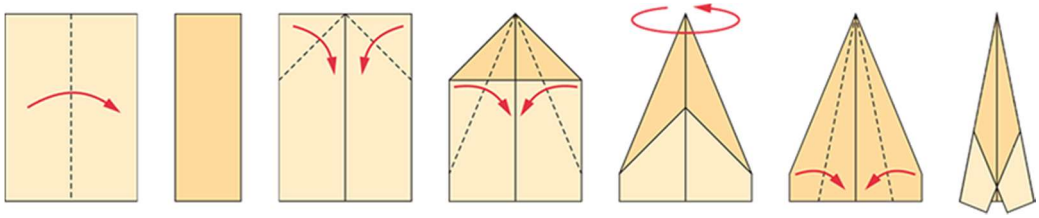
https://www.youtube.com/watch?v=Uv-MdaBfk8U

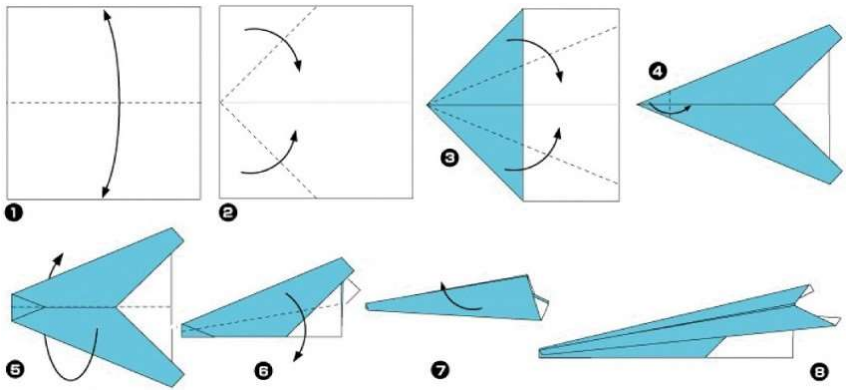
https://www.youtube.com/watch?v=KurO727Wd1g





* … **Csütörtök**





Több repülő ötlet: https://foldnfly.com/index.html#/1-1-1-1-1-1-1-1-2

http://www.tudtad.com/2011/05/igy-hajtogassuk-ossze-vilag-legjobb.html

Mozogjatok minél többet!

Vigyázzatok magatokra!

#maradjotthon