

2.a - 3.a osztály

Testnevelés

PÓTLÁS

Ezt a feladatot csak azoknak kell elvégezni, akik még mindig nem végezték el a március 27-én kapott gyakorlatot.

Keress a lakásban egy viszonylag nagy szabad területet.

Állj vállszélességű terpeszállásban és húzd fel az egyik térdedet a hasadhoz, öleld át két kézzel!

Próbáld meg minél hosszabb ideig ebben a helyzetben maradni (nem szabad mozogni, lépegetni a támaszlábaddal).

Ha le kell rakni a felemelt lábadat, eldőlsz, vagy ellépsz, vége a gyakorlatnak, kezd újra!

Mérd magadnak azt időt, amíg fél lábon tudsz maradni! Végezd el a másik oldalra (másik lábbal) is!

Az eredményeket kell visszaküldeni: bal láb.....mp, jobb láb.....mp.

Mivel már harmadik alkalommal kérem a pótlást, aki nem küldi vissza az eredményeket a jelzett időpontig elégtelen (1) osztályzatot kap.