7.a osztály

Testnevelés

PÓTLÁS

Ezt csak azoknak a tanulóknak kell megcsinálni, akik még mindig nem végezték el az eddig kapott két feladatból az egyiket, vagy egyiket sem.

1. Március 26-án ezt kértem: Nézz körül otthon, miben tudsz segíteni! Azt is kérdezd meg, hogy mit engednek megcsinálni! Pl.: porszívózás, mosogatás, portörlés, teregetés, stb.
Válassz minden napra legalább 3 féle tevékenységet! Természetesen végezd is el!
Házi feladat: minden alkalommal nézd meg az órát, és jegyezd meg, hogy mennyi időt töltöttél azzal a tevékenységgel. Majd a kapott link segítségével számold ki, hogy mennyi kalóriát használtál fel.
Pl.: P (péntek): 123 kcal, Szo: 58 kcal, V: 88 kcal
Ha sportmozgást is végeztél azt is add hozzá!
Amennyiben van időd, felsorolhatod (miből, mennyi ideig, mennyi kalória volt).
A kalóriatáblázatokat csatoltam.

2. Ezt április 1-jén adtam: A csatolt filmben, mely riport az egyensúlygyakorlatokról (a gyakorlatok bemutatása 1:30-nál kezdődik):
A filmben látott második gyakorlatból (egy lábon állva oldal irányban mozgó kéz és láb) mennyit tudsz egymás után elvégezni úgy, hogy nem veszted el az egyensúlyodat?
Kérnék visszaküldeni két számot: jobb lábon:……db, bal lábon:……..db
Mivel már harmadik alkalommal kérem a pótlást, aki nem küldi vissza az eredményeket a jelzett időpontig elégtelen (1) osztályzatot kap az el nem végzett feladatra.

Film:
https://www.youtube.com/watch?v=FoJJKLoS4bQ

Kalóriatáblázatok:

https://www.kaloriamester.hu/sport-mozgas-kaloria-egetes/futas-altalanos

https://www.kaloriamester.hu/sport-mozgas-kaloria-egetes/hazimunka/55