2.a osztály

Testnevelés

Óra anyaga: Csoportos tabata

Visszatérünk a tabata gyakorlatokhoz egy kicsit nehezebb gyakorlatokkal

Aki még nem végezte el a felmérést a kapott torna után elkezdheti!

Kérd meg a szüleidet, hogy nyissák ki az ablakot a torna ideje alatt.

Nyisd meg az alábbi linket (hangot is adj rá)! Végezd el a közös tornát!

https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk

Ha lehetőséged van, hívd a családot is egy kis mozgásra!

Lehetőség szerint minden nap legalább 1 alkalommal csináljátok végig a kapott videót!

Akinek nincs lehetősége végig lejátszani a kapott anyagot (mert pl.: kevés a net), keresse ki kedvenc zenéjét és fusson, szökdeljen, mozogjon rá legalább 5 percen keresztül!