

Pataky rendhagyó Sportnap a 9-10-11. osztályoknak

Időpont: 2021. március 29. (hétfő)

Kedves Diákok!

A távoktatás miatt egy rendhagyó, az eddig megszokottól eltérő Sportnapunk lesz. Nem lesznek csapatjátékok és sajnos nélkülöznünk kell a személyes kontaktokat is. A feladatok, gyakorlatok megkezdése előtt végezzetek pulzuszórást és alapos, kb. 10 perces, minden izomcsoportot és ízületet átmozgató bemelegítést, gimnasztikát.

A Sportnap programja, feladatai:

- 1. feladat:** 2 km futás, kocogás vagy séta
- 2. feladat:** asztalitenisz vagy tollaslabda, vagy dekázások, kapura rúgások, ügyességi feladatok focilabdával vagy büntető dobások, ziccer dobások kosárlabdával vagy felső, alsó kosárérintések, nyítások, röplabdával
- 3. feladat:** 10 km kerékpározás vagy 3-4 km túrázás
- 4. feladat:** fekvőtámasz sorozatok
- 5. feladat:** kördzés fitneszparkban vagy 4-5 általad összeállított gyakorlatsor
- 6. feladat:** ugrálókötelezés vagy lépcsőzés, lépcsőfutások
- 7. feladat:** célba dobás, vagy TRX, vagy frizbi, vagy CrossFit feladatok
- 8. feladat:** tánc vagy aerobik zenére – ha lehet a szabad levegőn
- 9. feladat:** húzódzkodások
- 10. feladat:** bármilyen szabadon választható sport tevékenység, ami neked kedves

Kedves Diákok!

Ezen a napon **szakadjatok el a számítógépektől** és szánjatok 2-3 órát az önfelelt sportolásra. Sajnos a csoportosulást egyelőre kerülni kell, de a szabadban végzett mozgás biztos üdítően fog hatni rátok.

A pulzuszórást mind a négy választott feladat előtt és a végrehajtás után is végezd el. Ne feledkezz el az alapos bemelegítésről sem.

Az első feladatból mindenkinek választania kell.

Ezen kívül még hármat kell teljesítenetek, tehát összesen négy feladatot.

A 10. feladat a JOKER – használjátok ki!

A Sportnapi aktivitásotokat dokumentálni kell egy házi dolgozattal.

A dolgozatnak tartalmaznia kell:

- mennyire voltál motivált
- milyen feladatokat választottál
- mennyire emelkedett meg a mozgástól a pulzusod (terhelés előtti és utáni pulzus rögzítése)
- hogy érezted magad sportolás közben

A Sportnapi házi dolgozatot (minimum 10 mondat) el kell küldened április 6-ig a testnevelő tanárodnak, amire osztályzatot kapsz.

Nagyon fontos, hogy balesetmentesen sportoljatok, megfelelő sportfelszerelésben, megfelelő műszaki állapotban levő biciklivel, feltétlenül bukósisakban bringázzatok.

Ha szabadtéren faágra rögzítitek a TRX-t, körültekintően, balesetmentesen történjen, stb.

Mindenkinek jó sportolást kívánunk.

Gosztonyi Judit, Törteli Tibor és Rozmán Balázs testnevelők