

Temat: **Skok w dal z miejsca obunóż**

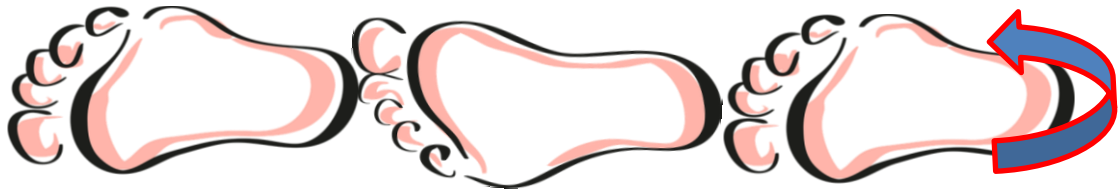
Przed rozpoczęciem zajęć wykonaj rozgrzewkę. Oto jej przykład:

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM

Witam, w tym tygodniu proszę wykonać skok w dal z miejsca z odbicia obunóż. Pomiaru dokonujemy przez odwrócenie się na pięcie i mierzymy własnymi stopami stawiając kolejną nogę piętą przy palcach.

<https://www.youtube.com/watch?v=rjM7SPfcIgE>

Wykonajcie to w domu najlepiej boso. Odległość mierzymy własnymi stopami, jeśli będzie np. 5 stóp i więcej niż połowa stopy zaokrąglamy do 6 a jeśli mniej to zostaje 5.



Wyniki proszę zapisać. Można także po kilka treningach skoczności:

<https://www.youtube.com/watch?v=zCnTl-Mki9g>

powtórzyć ćwiczenie, porównać wyniki.

Najlepszy wynik proszę przesłać na adres dla swojej klasy – najlepiej podpisany przez innego domownika (babcia, dziadek, mama, tata, starsze rodzeństwo)

Na przesłanie wyników macie czas do końca przyszłego tygodnia (24.04)