

Tydzień obowiązywania 1 - 5 czerwca 2020 r.

W kolejnym tygodniu skaczemy na skakance.

Jeśli dziecko nie potrafi jeszcze skakać to przesyłam film ze wskazówkami jak skakać.

Link - <https://www.youtube.com/watch?v=iWjLIKmkvNI>

Chciałabym aby dziecko nauczyło się skakać obunóż, naprzemiennie, na prawej nodze, na lewej nodze, z nogami skrzyżowanymi. Każdym sposobem dziecko stara się wykonać 10 skoków. Jeśli opanuje to ćwiczenie może spróbować skakać na zmianę tj. jeden skok obunóż, jeden skok skrzyżnie lub jeden skok obunóż i jeden skok na jednej nodze.

Dla chętnych można spróbować skoków do tyłu oraz skoków ze skrzyżowaniem skakanki

Link - <https://www.youtube.com/watch?v=tns9f9u75pw>

Poniżej filmy z różnymi sposobami skoków, sztuczki dla odważnych 😊

Link - https://www.youtube.com/watch?v=1eg-_B-Q2sg

Bawcie się skakanką, może prześlecie filmik jaką sztuczkę opanowaliście ze skakanką. Macie na to caaaaaaały tydzień. Powodzenia

Skakanka to także konkurencja olimpijska: <https://www.youtube.com/watch?v=BhzFvRk2jhl>

Starsze dziewczęta zamieniają skakanki na maczugi.