

Wychowanie fizyczne – V klasa – 2.04.2020r.

Temat: Skakanka, korzyści wynikające z ćwiczenia tym przyrządem

Dzisiejsze zadanie to oglądnięcie ćwiczeń ze skakanką. Przyrząd tani i łatwo dostępny a dzięki niemu można wypracować u siebie wytrzymałość oraz koordynację ruchową. Szczególnie polecana dla osób z nadwagą gdyż przy jej użyciu można pozbyć się zbędnych kilogramów. Stosowana w wielu dyscyplinach sportowych a szczególnie w boksie. Często wykorzystuję ten przyrząd na moich lekcjach wychowania fizycznego jako wspaniała rozgrzewka. Co roku przeprowadzam sprawdzian z umiejętności przeskoków nad skakanką

Jak Skakać na Skakance Instrukcje dla Początkujących

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

Trening z Alicją: ćwiczenia ze skakanką w połączeniu z innymi ćwiczeniami.

<https://www.youtube.com/watch?v=UkgeLia0goE>

skakanka rekord guinnessa. Filmik w wersji angielskiej ale jestem pewien, że zrozumiecie o co w nim chodziło

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

Tyle teorii, skakanki do rąk i ćwiczyć. Jeśli nie posiadacie oryginalnej to można ją sobie wykonać z grubszego sznurka lub innego materiału typu linka, guma itp.

Powodzenia!