

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE DO WYKOANANIA DLA UCZNIÓW Z KLAS IV – VIII

Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

- a) Wykonanie - Testowany staje przed linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Próbę wykonujemy dwa razy.
- b) Pomiar - Skok mierzymy własnymi stopami. Zaokrąglaj wynik: mniej niż pół stopy - w dół, więcej niż pół stopy- w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7). Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią a ostatnim śladem pięt.
- c) Uwagi - Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Wynik ćwiczenia (ilość stóp) proszę przesłać na poniższy adres e-mail **do 22.05. 2020 r.**
Można również wykonać zdjęcie ćwiczenia.

W tytule wiadomości proszę podać imię i nazwisko oraz klasę.

Proszę nie wysyłać filmów na pocztę ponieważ pliki są zbyt duże.

Klasy – 5a, 6a, 7a, 8a: wojteks1970@wp.pl

Klasy- 4, 5b, 6b, 7b, 8b: glasu@o2.pl