82.Скокови-со затрчување во природни услови

83.Скокови-увежбување

84.Скокање топ-нозе

Ученици во текот на денот најдете време и изработите го комлексот вежби за загревање: -Вежби за глава и врат, -Вежби за раце и раменски појас, -Вежби за половината, -Вежби за нозе и стапала. Секоја вежба се изведува од 10 до12повторувања.Да се направат и вежби за лабавење(истегнување) на телото. Да не се заборават и потскоците напред-назад, лево-десно, напред-назад-лево-десно,од клекнување скок со двете нозе во вис и на крај секој по 10 чучнувања.Од кога ќе се завршат овие вежби секој од вас да направи од 10-15 стомачни, 10-15 грбни и склекови кој колку може.П.С.Секоја физичка активност да се документира со видео запис.

Во прилог и ви испраќам видео записи со плус вежбички за рамни стопала.

<https://www.youtube.com/watch?v=ccgPt_Rm1PY>

<https://www.youtube.com/watch?v=WAWiY-5ElBg>

<https://www.youtube.com/watch?v=3juHDOup5ik&t=170s>

<https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D0%BA_%D0%B2%D0%BE_%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0>