Наставни содржини:

85. Скок во височина

86. Скокање во далечина

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. За да вежбаме скок во височина и скок во далечина потребно е да направиме и некои вежбички за јакнење на мускулатурата на нозете. Во прилог ви испраќам и некои видеа од кои може да погледнете некоја вежба за јакнење на мускулатурата на нозете, како се изведува скок во височина и како се изведува скок во далечина.П.С.Секоја физичка активност да се документира со видео запис.

<https://kineziologija.mk/skok-vo-visocina-tehnika-fozberi/?fbclid=IwAR3PtpkVbBy-28yUEwfKY87O14tKfcIZhsVmL-Tg6IAPh4hD6bzn8ycpggA>

[/upload/files/%D0%A1%D0%9A%D0%9E%D0%9A-%D0%92%D0%9E-%D0%92%D0%98%D0%A1%D0%9E%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90-%D0%A1%D0%9A%D0%9E%D0%9A-%D0%92%D0%9E-%D0%94%D0%90%D0%9B%D0%95%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90.docx](http://www.ou-strashopindzur.com/upload/files/%D0%A1%D0%9A%D0%9E%D0%9A-%D0%92%D0%9E-%D0%92%D0%98%D0%A1%D0%9E%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90-%D0%A1%D0%9A%D0%9E%D0%9A-%D0%92%D0%9E-%D0%94%D0%90%D0%9B%D0%95%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90.docx)

<https://www.youtube.com/watch?v=52h-adLuXwo&fbclid=IwAR3ILwZo8ojheOTBFg7Jhhqx5Ce99MWDp1qqWik-29aCX8BkJ0J4qmQVZmU>

<https://www.youtube.com/watch?v=l7bnqnxR7pg&fbclid=IwAR15RNLHEe_LDcR0eTDwWybgo5WtvQCSr1Rh12knJM--XdORXfMRCRVyTn4>

<https://www.youtube.com/watch?v=q8OpTHcVmuo&fbclid=IwAR28qgNL3dWhUNywBRtnQ5HbU_YsdfSJwUGWlXqCe-uq5t_eKdRCXYc9wBw>

<https://www.youtube.com/watch?v=xXN3XyWVVe0&fbclid=IwAR1u7RzEzRdKTiV0-XBNEAX2FWcXe54rQ-DQCEWakqCLsw_QQQY6aXR3CbY>

<https://www.youtube.com/watch?v=TEE7PJXU4Mk&fbclid=IwAR07ibzUzaLm5dNo_zneNrjb3MBqpzL-MyHAwLwI5cmyA0wKYUz58nzZGpE>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZoF4V7gu_OQ&fbclid=IwAR3gT4b3pH7JvebYdzkxiGPQJ-Tf1ZUyYbYeTS8tCl0uGJ7k_CfN0HFpNbw>

<https://www.youtube.com/watch?v=v48lH9PgU7Q&fbclid=IwAR1KbqwJm8UbAI1tuYtRIkVm0fXpfiVK6QdKsVyaYj1Amo9ZyPGakm0zlVU>