Наставна содржина
89. Скокање преку јаже

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.

Здраво на сите, во прилог ви испраќам што треба да се сработи за денес за часот по Физичко и здравствено образование според наставната содржина што ја имаме, а тоа е скокање преку јаже. Во првото видео имаме неколку предвежби како треба правилно да скокаме на прсти, како најлесно да го усогласиме ритамот на скокање на јаже, како да скокаме јаже заедно со друг и како треба да се скока јаже правилно. Очекувам да ми испратите видео од учениците како го извежбале скокањето на јаже.

Во второто видео ви е прикажно како да скокаме на јаже во 5 чекори.

Во прилог ви испраќам видео од напредно скокање на јаже. Ова НЕ е задолжително да го сработат учениците, туку само да видат до кое ниво може да се стигне со напорна работа и вежбање.
Спортски поздрав. 

<https://www.youtube.com/watch?v=wFkL0kogg54&fbclid=IwAR1iLkOINBMRp0LJQcIC_xiWN65N4rd_dUNEfXgevHbSVPP6NjUvVCMH1kM>

<https://www.youtube.com/watch?v=KYlSiTGD2_I&fbclid=IwAR1iRTnyWNMm5AfaEDfvz_p_fOkXUcaBTSQV03ddlD_h1AG4OmXytm3x46M>

<https://www.youtube.com/watch?v=-_et5p7h86M&fbclid=IwAR1JZJML0lgx8tv-Q-O8sw3qJbHJJKfYkZtlAmg3irabJvGuKb7KvpEGLG8>