

Dzień dobry pierwszaki!

Na dzisiejszej zdalnej lekcji wprowadzimy trochę rywalizacji 😊

Na wstępie obraz – kilkusekundowy film

<https://www.youtube.com/watch?v=rjM7SPfclgE>

W ramach wychowania fizycznego sprawdzimy swoją moc, skoczność! Przed Wami zadanie do wykonania – będziemy skakać z miejsca. Można to zrobić w domu lub na zewnątrz. Potrzebna nam będzie jakaś linia (naklejona, położona, narysowana....) Stajemy za tą linią i poprzez półprzysiad zamachem ramion staramy się jak najdalej skoczyć obunóż! Zaznaczamy ostatni ślad Twojego ciała np. pięta lub jeśli się podparłeś ręką. Mierzmy miarą (może być krawiecką) odległość od naklejonej linii do miejsca pozostawienia ostatniego śladu. Próbę powtarzamy 3 razy – najlepszy wynik podany **w cm np. 154cm** zapisujemy sobie. Proszę, aby ktoś z rodziców rezultat odesłał mi go na skrzynkę e-mail w.piotrowski@spjutrosin.edu.pl lub ewentualnie sms 607 034 816. Będę te wyniki porównywał – a najlepsi wśród chłopców i dziewcząt otrzymają oceny!

Pozdrawiam sportowo Witold Piotrowski