

Wyzwanie „SKAKANKA”

Czas trwania konkurencji: 60 sekund.

Czas trwania wyzwania: 30 dni (1.04.2021-30.04.2021r)

Technika skoków na skakance: dowolna.

Skorzystaj z proponowanych materiałów dydaktycznych

1. [Jak Skakać na Skakance ♦ Instrukcje dla Początkujących - YouTube](#)
2. [JAK SKAKAĆ NA SKAKANCE *super skuteczna metoda* - YouTube](#)
3. [Trening ze skakanką i trzy zestawy ćwiczeń \(blogizyk.blogspot.com\)](#)



Podział na kategorie: klasy I-III i IV-VIII SP oraz podział na płeć.

Załącznik nr 1: „Dzienniczek ”

Przebieg wyzwania:

Zadanie sportowe polega na codziennym wykonywaniu jak największej ilości skoków na skakance w czasie 1 minuty. Uczestnik odnotowuje osiągnięte wyniki w „Dzienniczku Skoczka” przez 30 dni. Warunkiem koniecznym do zaliczenia zadania jest wysłanie wypełnionego dzienniczka i nagrania video najlepszej próby, na podany mail koordynatora projektu : werbel.justyna@sp1jawor.pl do 7 maja 2021 roku. Dlatego też, warto nagrywać swoje skoki codziennie a następnie najlepszą z prób (rekordową) wysłać na wskazanego w regulaminie maila. Jeśli przytrafi się tzw. „skucha” nie przerywamy próby, kontynuujemy zadanie do osiągnięcia określonego czasu.

Każdy uczeń, który ukończy Wyzwanie otrzyma pamiątkowy E-Dyplom oraz otrzyma ocenę cząstkową celującą za aktywność z wychowania fizycznego. Uczeń z najwyższym wynikiem według podziału na kategorie i płeć otrzyma tytuł: „Mistrz/Mistrzyni skoków na skakance”.

NIEZBĘDNIK Uczestnika:

- skakanka lub lina,
- stoper,
- obuwiu sportowe.

UWAGA: Pamiętaj o rozgrzewce i zachowaniu bezpiecznej odległości od różnych przedmiotów.

Wyzwanie „SKAKANKA”



Imię i nazwisko		Klasa
„DZIENNICZEK SKOCZKA”		
DATA	ILOŚĆ WYKONANYCH SKOKÓW/obrotów hula hop	UWAGI / INNE NOTATKI
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		Wyślij zdjęcie z postępów
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		Wyślij zdjęcie z postępów
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
ZAKOŃCZENIE ZADANIA	WYŚLIJ NAGRANIE 😊	