

Объединение «Капельки»
Тема занятия
«Проще простого - поскоки»

Цель: Закрепить навык выполнения поскока.

Форма проведения – дистанционная
Средство коммуникации - WhatsApp

Ход занятия

1. Добрый вечер! Сегодня мы с вами повторим технику выполнения простого движения – поскок.

2. Для просмотра занятия перейдите по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=zqUqW4XDKXg>

3. Задание:

После просмотра видео выполните:

1. Шаги на месте
2. Прыжки на одной ножке
3. Выполнить поскоки, совмещая шаги с прыжком

Видео (фото) выполнения задания пришлите на WhatsApp или адрес электронной почты