

Физкультура. Задание 7 класс. На 08.04

Зарядка: 7-8 общеразвивающих упражнений, наклоны туловища вперед из положения стоя, продолжительный бег на месте 2-5 мин. измерение пульса за 1 мин.

Силовые упражнения – отжимания от пола, прыжки с поворотами на месте

Повторить правила поведения в спортивном зале, правила техники безопасности на уроках гимнастики.

ДЗ: Рисунок на тему «Я гимнастка»