

Ф.к. Задание 5 класс на 17.04.

Выполнить: зарядка, бег на месте с ускорениями, отжимания от пола, ходьба по прямой с книгой на голове, повороты на 180° на носках (упр-е на координацию движений, упр-е "мост" из положения лежа на полу, кувырок вперед ногами врозь, прыжки на месте в группировке (колени касаются груди).

В/з - это такое закаливание и это относится к закаливающим процедурам? (1 балл)