

Ф.К. Задання. 7 клас на 17.04.

Виконати: зарядка цу 8-9 упр. бг с ускоренням,
упр-е на дихання, притиски со скандалком,
совершеніювання вправи миттєвими
притиски і його способи "носки",
присідання з опорою "під колінами", махи ногами
вперед, назад, в сторони.

Д/з - какие принципы закаливания вы знаете?
перечислите средства закаливания (1 тетрадь
записи).