

Ф.К. Задание 9 класс - на 17.04

Выполнить: зарядка, бег на месте 4 мин. Упр-е
на дыхание. Присед со скакалкой - 1 мин.
Гей на выносливость - упр-е лежа, упр-е присев. 2 мин.
Акробатические упр-я - кувырки на полу
вперед, назад, с шага, ноги врозь, елочка на лопатках

Д/з - рисунок на тему "мой любимый вид спорта"