

Физкультура. Задание 3 класс.

Выполняет: зарядка, бег по прямой с
ускорением, прыжки со скакалкой,
Развитие координации движений посредством
упр-ий - ходьба по прямой линии в стороны,
Вверх, за голову, упр-е "ласточка".
Приседания, выпрыгивания вверх прочувшивсь.

✓ Какие упр-я вы выполняли для укрепления
мышц стоп ног? (написать).