

Физкультура. Задание 4 класс.

Выполнить: зарядка, бег на месте продолжитель-
ный, упр-е на дыхание.

Прыжки со скакалкой 1,5 мин.

Ходьба в равновесии с мячом по прямой линии,
повороты на носках на 180° . Имитация скока
махом ноги вперед. Упр-е "лягушка" у опоры,
перейти в полуприсяд после выполнения
кувырка назад.

✓ Ты знаешь о личной гигиене? (написать)