

Рукотерапия. Задание. 3 класс - на 28.04.

Выполни комплекс упр-ий утренней гимнастики 8-9 упр

2 - бег на месте с поворотами на 90° , 0-2,5 м

3 - упр-е на дыхание.

4 - развитие силы в упр-х с предметами:
гантелями, (пластиковыми бутылками с водой)

5 - наклоны туловища на полу к ногам,
перенаты, группировка на полу.

Ответ: какие качества развиваются при
выполнении силовых упражнений?
Как их развиваем мы?