

18 тиждень

7 класс

Урок № 53

Тема: «Гімнастика»

1. Комплекс загально-розвиваючих вправ :
https://www.youtube.com/watch?v=I5gS8S_Bk7o&ab_channel=DiMaShepel
2. Вправи на гнучкість (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) :
https://www.youtube.com/watch?v=Tn00Nrn8RC4&ab_channel=%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%96%D1%83%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B036
3. Виконати та надіслати відео виконання вправи * ПЛАНКА* на зігнутих руках за 30 сек до 03.02.23 (включно), техніка виконання :
https://www.youtube.com/watch?v=pyEzsYWxmPw&t=1s&ab_channel=Diadalk

Е-mail : alyonaoveshko@gmail.com та
vadimtkachenko62@gmail.com

Слава Україні

