

7 тиждень

7 класс

Урок № 21 (16.10.23.-20.10.23.)

Тема: «Легка атлетика»

1. Комплекс загально-розвиваючих вправ :

https://www.youtube.com/watch?v=ZWjCS1IffDM&list=PLFVSJgZgf7h-mRedvhj36lLesZdi-yWWV&index=6&ab_channel=MONUKRAINE

2. Повільний біг - 5 порад (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) :

https://www.youtube.com/watch?v=IQAZEszJmU&ab_channel=%D0%A0%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%A1%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE

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

Слава Україні

https://www.youtube.com/watch?v=RA1Q_yP3j7Y&t=14s&ab_channel=%D0%97%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D0%9F%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%D0%9E%D1%80%D0%BA%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D0%97%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D1%85%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B8

