

21 тиждень

7 класс

Урок № 63

Тема: «Гімнастика»

1. Комплекс загально-розвиваючих вправ :
https://www.youtube.com/watch?v=11KYQesFDS0&ab_channel=DimaShepel
2. Розвиток гнучкості (для перегляду, якщо є бажання та умови, можна виконувати) :
https://www.youtube.com/watch?v=pIMDr2HzeZM&ab_channel=%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%96%D0%B9%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B0
3. Виконати та надіслати на електронну пошту комплекс вправ з скакалкою до 03.03.23.
(включно)

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