

24-27.11.25

Клас : 4-Б

Тема: Гімнастика

Різновиди ходьби

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>

Дотримуватися вказівок

Комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці

<https://www.youtube.com/watch?v=nogg2kuOztY&t=46s>

Вправи виконувати за своїм самопочуттям, слідувати за ЧСС. Звертати увагу на правильність виконання вправи.

Повторити техніку виконання рівноваги на одній нозі

<https://www.youtube.com/watch?v=z9lUzmf3JY>

Згинання розгинання рук в упорі лежачи

<https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg>

Важливо спину тримати рівною