

7 клас

Урок 3

Тема. Легка атлетика. Смуґа перешкод

1. Виконати руханку:

https://www.youtube.com/watch?v=Mzhjp_Phfg&ab_channel=CreativeTeacher

2. Переглянути відео:

https://www.youtube.com/watch?v=F0XgdU4q7ZY&ab_channel=%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82-%D0%A3%D1%80%D0%B0%21

3. Виконати дихальні вправи разом з батьками:

https://www.youtube.com/watch?v=nrgPSp5X7vs&ab_channel=%D0%A2%D0%A1%D0%9D