

23 июня
2020 г.



3-4
классы

Руководитель:
Нестерова Наталья Лаврентьевна

Чтобы с интересом и удовольствием выполнять физические упражнения, посмотри заводную песенку-разминку.



Спортивный конкурс



Спортивный конкурс состоит из выполнения 3 (трех) дисциплин по спортивному многоборью с фиксацией на видео. Видеоматериалы можно передать в виде ссылки через сервисы: Облако Mail.Ru, Google Диск или Яндекс Диск или прислать на почту alfa-nataha007@mail.ru.

Упражнения выполняются друг за другом в порядке указанном ниже:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Учитывается количество раз, выполненных правильно.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Считаются повторения, выполненные за 30 секунд.
3. Приседания. Считаются повторения, выполненные за 30 секунд.