01.04.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід о 11.15г натискаєте ctrl і на ссилку

Тема: Легка атлетика.

1.Комплекс ЗРВ

<https://www.youtube.com/watch?v=SSQWNo37Iro>

на вулиці

а)Біг підтюпцем.

б)Біг з прямими ногами.

в)Біг з ноги на ногу.

г)Біг підскоками.

д)Біг з високим підніманням ніг.

2.Метання м ‘яча .Вправи для метання м’яча/або камінців

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

3.1000м в рівномірному темпі \залік