

14 мая

Тема: Равномерный медленный бег.

- Ребята, изучите внимательно материал и ответьте на вопросы (ответы запишите в тетрадях).



Бег — это естественный способ быстрого передвижения. Он занимает ведущее место среди других физических упражнений и особенно полезен для детского организма.

Бег полезен для детского организма, потому что он улучшает работу дыхательной сердечно-сосудистой и мышечной систем. Он повышает выносливость и развивает скоростные способности.

В любом беговом упражнении выделяют четыре фазы:

1. старт,
2. стартовый разгон,
3. бег по дистанции,
4. финиширования.

Вопросы:

1. Что такое бег?
2. Почему бег полезен для детского организма?
3. Какие фазы можно выделить в любом беговом упражнении?

Задание, которое вы выполняли в тетрадях, сфотографируйте и присылайте мне на проверку.

