

Физкультура. Задание 7 класс на 15.04.

Выполнить комплекс упр-ий гимнастики,
без продолжительный на месте,
упр-е на дыхание, прыжки со скакалкой,
отжимания от пола, чпои из ада на полу,
прыжки в длину с места, тей на шькоит (касание
пояса ладонями),

А/з - это вы понимаете под ЗОЖ? (здоровый
образ жизни), составьте свой режим дня (в тетрадь
записей)