

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област  
Учебна седмица 11. 05 – 15. 05. 2020 г.

Клас: 4 а

Ден и час от седмичното разписание: 14.05.2020г./ четвъртък /, 5- ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Физическа дееспособност

**Уважаеми ученици, включете се в играта!**

Оперативният щаб за борба с COVID-19 съобщи, че е намерена ваксина срещу вируса, но серумът е недостатъчен. За да се набави трябва, вие малко да помогнете! В какво се състои вашата помощ: всеки трябва да изпълни указаните упражнения, за да създаде своя серум в спринцовката. Така заедно ще я напълним. Не нарушавайте санитарните изисквания и бъдете коректни с изпълнението. Успех!

	<b>С</b>	<b>О</b>	<b>В</b>	<b>І</b>	<b>D</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>УПРАЖНЕНИЕ</b>	<b>БЯГАНЕ НА МЯСТО</b>	<b>ПОДСКОЦИ НА МЯСТО</b>	<b>КЛЯКАНИЯ</b>	<b>КОРЕМНИ ПРЕСИ</b>	<b>ЛИЦЕВИ ОПОРИ</b>	<b>ОТ ЛЕГ- ПОВДИГАНЕ НА КРАКАТА</b>	<b>БЯГАНЕ НА МЯСТО</b>
<b>ВРЕМЕТРАЕНЕ/ БРОЙ</b>	<b>2 МИН.</b>	<b>15 БР.</b>	<b>10 БР.</b>	<b>12 БР.</b>	<b>5 БР.</b>	<b>8 БР.</b>	<b>2 МИН.</b>

Бъдете здрави!

Ива Драганова

/ учител по ФВС/