

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област

Физическо възпитание и спорт

Клас: 5, учебен час по седмично разписание - 3

Дата/ден от седмицата: 24. 03. 2021 – сряда

Тема на урочната единица: Физическа дееспособност

Уважаеми ученици, включете се в играта!

Оперативният щаб за борба с COVID-19 съобщил, 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!

	С	О	У	І	Д	1	9
УПРАЖНЕНИЕ	БЯГАНЕ НА МЯСТО	ПОДСКОЦИ НА МЯСТО	КЛЯКАНИЯ	КОРЕМНИ ПРЕСИ	ЛИЦЕВИ ОПОРИ	ОТ ЛЕГ- ПОВДИГАНЕ НА КРАКАТА	БЯГАНЕ НА МЯСТО
ВРЕМЕТРАЕНЕ / БРОЙ	2 МИН.	15 БР.	10 БР.	15 БР.	10 БР.	8 БР.	2 МИН.

Бъдете здрави!

Ива Драганова

/ учител по ФВС /