

4а класс:

1.12.25г

1 Тема: Правила поведения на занятиях.

Задание: переписать правила поведения на занятиях в тетрадь, а также написать определения гимнастика. Отправить на Ватсап Тел:89041784167.

Правила поведения на занятиях.

- 1) Перед выполнением сложных гимнастических упражнений необходима разминка.
- 2) Нельзя выполнять сложные упражнения без страховки взрослого.
- 3) Перед началом занятий на снарядах следует убедиться, что они исправны.
- 4) Спускаться с каната следует постепенно, перехватывая его руками и ногами.
- 5) При соскоке со снарядов приземляться надо на обе ноги.