Заповнити своїми прикладами вправ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЩО | ЯК | НАЩО |
| Дмухати в пакет, який утримується руками; відпускати пакет у повітря, виконуючи в цей час різні рухові дії (доки пакет літає). | Стоячи в парах, один навпроти другого, на відстані ширини майданчика, пересуватися назустріч до центру. Кожний елемент – повторити двічі. | Удосконалення функціонування кардіо-респираторної системи організму учнів |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЩО | ЯК | НАЩО |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |