Заповнити таблицю (описати виконання 5 вправ), у таблиці приклад як!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |