Дата : 04.02

Тема: «Стретчинг»

Мета

 Навчальна: Вивчити комплекс вправ для розтягування мязів

Розвивальна: Сприяти розвитку всіх мязів тіла

 Виховна: Формувати у вихованців здоровязбережувальні компетентності

Тривалість: 3год

Місце проведення: zoom

Хід заняття

