

11 клас

1.Бегови упражнения на място и в движение. Упражнения за сила на раменен пояс. Хвърляне на плътна топка - техника и грешки при изпълнението.

2.Бегови упражнения. Кондиционна тренировка. Щафета - начини на подаване и поемане на щафетата. Зона на предаване.

Няма тест или самостоятелна работа за изпълнение.

Платформа:Teams

Приложения:Viber,Messenger

e-mail:valentina0917@abv.bg

Часовете са според седмичното разписание.