

«10 СЕКУНД СПОРТА» 🏆🏆

7 ноября 2022 года Светлана Александровна предложила 12 ребятам из школьного спортивного объединения поучаствовать в интересной игре, направленной на развитие скоростно-силовых качеств.

Мы попробовали «Прыжки на скакалке», «Отжимания от мяча» и «Приседания на лавку».

- ✅ Объединение выполняло упражнения игры по парам, по тройкам и индивидуально (по желанию).
- ✅ Игрокам перед сдачей норматива руководитель демонстрировала, как можно выполнить подход более продуктивно!
- ✅ Каждое упражнение выполнялось в течение 10 секунд!
- ✅ Во время подхода счет количеству вели сами участники объединения.

Победителем среди юношей стал Илья Борисов 🍌🍌🍌

Победителем среди девушек стала Тася Шалина 🍌🍌🍌

Обязательно будем использовать «10 секунд спорта» и в дальнейшем!

Светлана Александровна Мельникова

#ОбразованиеТутаев

