

Задание №2

Для чего мы занимаемся фитнесом?

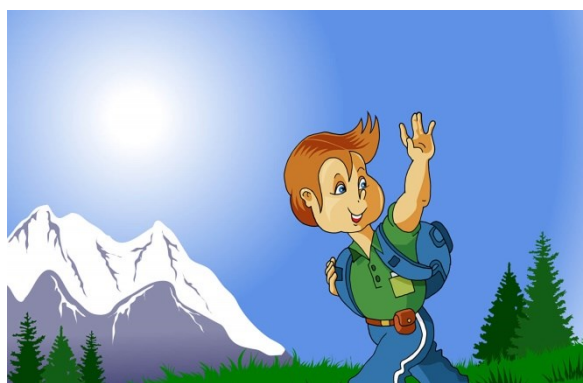
Одной из основных задач занятий по фитнесу для детей 5-8 лет является развитие основных физических качеств. Предлагаю рассмотреть картинки того, что мы делаем на занятиях по фитнесу и как эти качества пригодятся нам в обычной жизни.

Силовые способности. Например, сдвинуть тяжелый предмет или открыть тяжелую дверь.



Выносливость и скоростные способности. Например, преодоление больших дистанций, не уставая в походе или на прогулке.

Гибкость и координация. Например, преодоление разных препятствий, прыжок через большую лужу, или переход реки по бревнам и камням.





Задание для самостоятельной работы

Теперь вы можете сами придумать свои примеры применения физических качеств в жизни.

Расскажите какие качества, на ваш взгляд, у вас хорошо развиты и какие недостаточно.

Пришлите мне на электронную почту ваши ответы.