

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Задание на дистанционное обучение

на 15.02.2024

МАУДО «ЦДТ» (Лянтор)

Программа «Фитнес-аэробика»

Педагог: Иноземцева Олеся Евгеньевна

15.02.2024

Группа ФС-ФА 5/23, ФС-ФА 6/23, ФС-ФА 7/23

Тема: Музыкально-ритмические движения со степ-платформой

1. Составить связку ритмических движений на степ-платформе.
2. Выполнить упражнения на степ-платформе под музыку.
3. Выполненную работу выслать педагогу на проверку.