Дата: 25.05.2020г.

1 года обучения 1.2.3 группы

Тема:  «Итоговое занятие»

Вот и подошёл учебный год к своему завершению. В связи с домашней изоляцией всё будет происходить немного по-другому. Отчётный концерт с чаепитием вы устроите дома для своей семьи и близких родственников, показав все танцевальные разминки, а также небольшие танцевальные связки, композиции и импровизацию.

А можете устроить домашнюю дискотеку с и играми, которые тоже проходили на занятиях в домашней изоляции.

Ещё вам необходимо выполнить контрольные задания(нормативы) для выявления роста ваших физических данных.

Не забудьте! Сделайте видеозапись вашего результата и пришлите на ватсап.

Контрольные задания:

1. Бег с высоким подниманием бедра, угол 90 градусов за - 10 сек. (записать количество раз поднимания ног)

2. Выпрыгивания из полного приседа вверх за 10 сек.(количество выпрыгиваний)

3. Отжимания от пола за 10 сек.(количество раз)

4. Пресс, лежа на спине ноги согнуты, руками касаемся, кончиков пальцев ног за 10 сек.(количество подниманий корпуса)

5. Поза Ромберга (устоять на одной ноге на носке) засекая время.(записать время)

Например:

1. - 20 раз

2.- 7 раз

3.- 4 раза и т..

Полученные результаты запишите и сохраните у себя. На этом наши занятия заканчиваются. Надеюсь, мы продолжим их в следующем учебном году!

Вам большое спасибо, что не бросили занятия и продолжали заниматься дома. Это з

Вам большое спасибо, что не бросили занятия и продолжали заниматься дома.

Это здорово, молодцы!

Желаю вам хорошего отдыха и крепкого здоровья.