

4 класс

Четверг 16 апреля

Тема урока: Развитие координационных способностей.

Ваши действия:

1. Открыть ссылку <https://youtu.be/2MJapgd3Xng>
2. Просмотреть видео и выполнить упражнения.
3. Письменно ответить на вопросы теста.

Тестовые задания.

1. Виды спорта.

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. Легкая атлетика. | а) кроль на груди; |
| 2. Плавание. | б) бег на 100м; |
| 3. Баскетбол. | в) верхняя подача; |
| 4. Волейбол. | г) кувырок вперед; |
| 5. Гимнастика. | д) бросок по кольцу. |

2. Знаменитые спортсмены.

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| 1. Алина Кабаева. | а) футбол; |
| 2. Игорь Акинфеев. | б) бокс |
| 3. Майк Тайсон. | в) биатлон |
| 4. Ольга Зайцева | г) художественная гимнастика. |

3. Всемирный день здоровья считается:

- а) 23 июня б) 21 ноября в) 7 апреля г) 1 августа

4. Спортивная обувь.

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. Кроссовки. | а) хоккей |
| 2. Бутсы. | б) легкая атлетика |
| 3. Шиповки. | в) футбол |
| 4. Коньки | г) баскетбол |

5. Физическое качество, соответствующее профессии.

1. Ловкость 2. Быстрота 3. Сила 4. Гибкость 5. Выносливость 6. Равновесие

- а) кузнец б) гимнастка в) турист г) пловец д) жонглер е) велосипедист

6. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?

- а) физкультминутка б) зарядка в) урок физкультуры

7. После окончания спортивной тренировки необходимо

- а) лечь на диван и отдохнуть
б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
в) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

8. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

- а) питье холодной воды
б) брожение по лужам
в) обливание горячей водой
г) обливание холодной водой

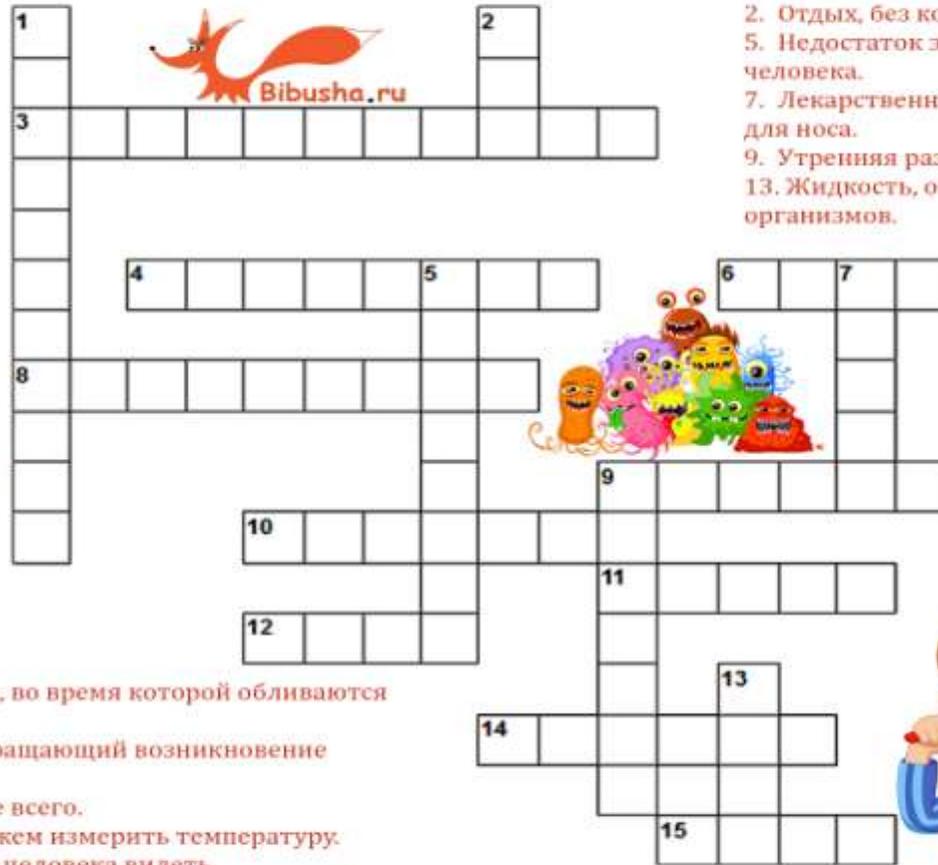
9. Сколько футболистов каждой команды должно быть на площадке?

- а) 10 б) 5 в) 11 г) 6

Д/З: Сфотографировать ответы на тест и прикрепить ответы в электронный дневник или отправить фото в группу класса.



Кроссворд на тему "Здоровье"



По вертикали:

1. Очень полезный для здоровья ребенка урок в школе.
2. Отдых, без которого человек не сможет прожить.
5. Недостаток этих веществ в пище ослабляет иммунитет человека.
7. Лекарственный раствор от простудного заболевания для носа.
9. Утренняя разминка для бодрости и здоровья тела.
13. Жидкость, обеспечивающая жизнь всех живых организмов.



По горизонтали:

3. Укрепляющая здоровье процедура, во время которой обливаются водой.
4. Профилактический укол, предотвращающий возникновение инфекционных болезней.
6. Части тела, которые мы моем чаще всего.
8. При помощи этого прибора мы можем измерить температуру.
9. Назови одним словом способность человека видеть.
10. Мероприятия по уходу за телом, одеждой, домом, сохраняющие здоровье человека.
11. Установленный и четкий распорядок дня.
12. Что лечит стоматолог?
14. Плохой, невидимый глазу, микроорганизм.
15. Полезная пища, которая "сила наша".

