Предмет: физкультура

Класс: 5А,5В

Дата: 24.01.2025

Тема: Спуски на лыжах

Посмотреть презентацию по ссылке: <https://disk.yandex.ru/i/d6iKchnUmcmvtQ>

Ответить письменно на следующие вопросы:

1. Зачем лыжнику нужно сохранять низкую стойку при спуске с горы?
2. Как нужно располагать ноги при низкой стойке?
3. Что необходимо проверить перед началом спуска на лыжах?
4. Какое положение корпуса считается правильным при спуске с горы?
5. Что нужно делать, чтобы замедлить скорость при спуске?