

## **Wychowanie fizyczne – klasa VII i VIII chłopcy ( 26.03.2020r. )**

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe do wykonania w domu.

Proszę obejrzeć filmik, wybrać sobie z niego kilka ćwiczeń i wykonać je w kilku seriach. Ćwiczenia są powszechnie znane i stosowane na moich lekcjach. W kolejnych dniach podeślę podobne filmiki z zestawami innych ćwiczeń. Oprócz filmów będę przysyłał materiały metodyczne ( sposoby nauczania techniki i taktyki ) z różnych dyscyplin, objętych programem nauczania. Pokazowe lekcje i inne materiały do oglądnięcia. Oglądając, analizując to co się obejrzało również można się wiele nauczyć aby potem samemu próbować wykonać pewne zadania ruchowe. Planuję również zapoznanie uczniów z przepisami gier zespołowych i ankiety dotyczące tych spraw. W razie jakichkolwiek wątpliwości, propozycji i pytań można się ze mną kontaktować poprzez e-maila: [robertnowak@onet.pl](mailto:robertnowak@onet.pl)

Filmik do obejrzenia na dzisiaj i koniecznie do poćwiczenia:  
<https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc>

### **Temat: Przepisy gry w badmintona, podstawy badmintona w praktyce.**

Proszę przejrzeć dwa filmiki. Pierwszy dotyczy przepisów gry. Pewne wiadomości będą potrzebne do odpowiedzenia na pytania testowe. Postarajcie się dużo zapamiętać. Na drugim filmie uczestnicy pokazują ćwiczenia i zabawy pozwalające nauczyć się trochę gry. Jak wrócimy na salę spróbujemy coś z tych ćwiczeń powtórzyć. To tyle jeśli chodzi o teorię. Nie zapominajcie o ćwiczeniach w domu, gdzie można na niewielkiej przestrzeni wykonać wiele ćwiczeń ogólnorozwojowych. Na kolejnych lekcjach dostaniecie inne zestawy ćwiczeń.

Przepisy gry w badmintona

<https://www.youtube.com/watch?v=mrnUP6gKpEc>

Podstawy badmintona

<https://www.youtube.com/watch?v=VP3W7Hz6nRI>