

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe w warunkach domowych

Proszę oglądnąć filmik z ćwiczeniami, w kolejnych lekcjach podeślę adresy do innych zestawów ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=KvPt6FCzLDQ>

Temat: Przepisy gry w badminton, podstawy badmintonu 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.

Przepisy gry w badminton

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

Podstawy badmintonu

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

Jeśli pojawią się jakiegokolwiek wątpliwości i pytania do mnie to proszę je kierować na adres:
robertnowak@onet.pl

Pamiętajcie, że ruch to zdrowie i w związku z tym odsyłam do pierwszego filmiku i poświęcenia codziennie kilkanaście minut dla aktywności ruchowej. Pozdrawiam!