

## **Wychowanie fizyczne – VII klasa – 30.03.2020r.**

**Temat: Przepisy gry w badmintona**

**Temat: Aerobic – podstawowe kroki.**

Zadania na dzisiaj. Proszę obejrzeć filmik dotyczący przepisów gry w badmintona i zapamiętać ogólne zasady. W późniejszym czasie przeprowadzę test w którym będzie kilka pytań dotyczących tej dyscypliny.

Proszę obejrzeć filmik dotyczący podstawowych kroków w aerobiku. Na początek aby w całości to powtórzyć to się po prostu nie da, nie zrażajcie się niepowodzeniami. Myślę, że niektóre ćwiczenia i ruchy są warte zapamiętania i wdrożenia do własnej codziennej gimnastyki. Ruch to zdrowie więc starajcie się codziennie poświęcić kilka-kilkanaście minut na ćwiczenia.

Milego odbioru!

Przepisy gry w badmintona

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

Podstawy badmintona

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

**Aerobic – podstawowe kroki.**

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