

7,8

Temat 1: Zawody klasowe w skoku w dal z miejsca.

Wykonaj ćwiczenia z poniższego filmu instruktażowego, a następnie zmierz długość swojego skoku.

Długość skoku mierzona jest od linii początkowej do ostatniego śladu pięty na podłożu.

Wynik prześlij od razu na pocztę.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=fSkk6H4Bost1Hk4XagG6FINWzKNA52rtINB9Qu1hzle5yM1Ekk>

Temat 2: Badminton - skrót przy siatce.

Zapoznaj się z techniką wykonania skrót przy siatce stosowanego w badmintonie (materiały znajdziesz na swoim e-mailu). Jeżeli posiadasz rakietę i lotkę, spróbuj wykonać ćwiczenie:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=q5ZziK84sC8&feature=emb_title

Jeżeli posiadasz dwie rakiety, zachęć do zabawy domowników i spróbujcie wykonać poniższe ćwiczenia ;)

<https://www.youtube.com/watch?v=5S-DtTAI5zo>

Pamiętaj o uzupełnieniu formularza aktywności.