7,8

Temat 1: Wzmacnianie mięśni brzucha.

Wykonaj lekcję zgodnie z filmem instruktażowym:

https://ewf.h1.pl/student/?token=CUDCZX8yKiidwGZYks8Pxwb6iw7ga9jH1ZggrvSdzaK2JbQcPY

Temat 2: Serw forhendowy.

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

https://www.youtube.com/watch?v=LIxoP7VZJ-s&feature=emb_logo

Pamiętaj o uzupełnieniu formularza aktywności.