

## Wychowanie fizyczne klasa VII-VIII

1. Aerobik – trening całego ciała:

<https://www.youtube.com/watch?v=mUq7el7n4GM>

2. Bezpieczeństwo w czasie wakacji:

<https://www.youtube.com/watch?v=bTL4vNkBgvk>

Bezpieczne wakacje na wsi:

[https://www.youtube.com/watch?v=iW\\_8uy0ZNtM](https://www.youtube.com/watch?v=iW_8uy0ZNtM)

3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe „Zabawy nad wodą”:

<https://www.youtube.com/watch?v=fgvS0LovqiY>