

Spis treści

WSTĘP.

Cele zadanie wychowania fizycznego w nauczaniu początkowym
Metody stosowane na lekcjach wychowania fizycznego
Lekcja jako podstawowa forma organizacyjna wychowania fizycznego w szkole .
Przykładowe toki lekcyjne
Bezpieczeństwo ćwiczących

ZABAWY I GRY RUCHOWE

Wskazówki metodyczne do prowadzenia zajęć
Materiał nauczania .
Przykładowe lekcje zabaw i gier ruchowych
Pomoce do zabaw i gier ruchowych

MINI-GRY SPORTOWE . . .

Wskazówki metodyczno - organizacyjne .
Mini-koszykówka .
Ćwiczenia i gry przygotowawcze
Przykładowe lekcje z mini - koszykówki .
Mini - siatkówka .
Ćwiczenia i gry przygotowawcze
Przykładowe lekcje z mini - siatkówki
Mini - piłka ręczna .
Ćwiczenia i gry przygotowawcze
Przykładowe lekcje z mini-piłki ręcznej .
Mini - piłka nożna .
Ćwiczenia i gry przygotowawcze
Przykładowe lekcje z mini - piłki nożnej .

GIMNASTYKA PODSTAWOWA

Wskazówki metodyczno - organizacyjne .
Materiał nauczania .
Przykładowe lekcje z gimnastyki.

LEKKOATLETYKA .

Wskazówki metodyczno - organizacyjne .
Biegi.
Ćwiczenia, zabawy i gry przygotowawcze
Zabawy i gry bieżne
Przykładowa lekcja - biegi.
Skoki .
Skok w dal .
Zabawy i gry skoczne
Przykładowe lekcje - skok w dal
Skok wzwyż .
Ćwiczenia przygotowawcze do skoku wzwyż
Przykładowa lekcja - skok wzwyż
Rzuty .
Zabawy i gry rzutne
Przykładowa lekcja - rzuty

GRY TERENOWE

Wskazówki metodyczno - organizacyjne .

Ćwiczenia, zabawy i gry terenowe

Przykładowe lekcje z gier terenowych

SPORTY ZIMOWE

Wskazówki metodyczno - organizacyjne .

Zabawy i gry na śniegu

Ćwiczenia, zabawy i gry na śniegu

Przykładowe lekcje

Saneczkarstwo

Technika saneczkowania

Ćwiczenia na sankach.

Zabawy i gry na sankach

Przykładowa lekcja

Budowa toru saneczkowego

Łyżwiarstwo .

Zabawy i gry na łyżwach

Przykładowe lekcje

Narciarstwo .

Zestaw ćwiczeń podstawowych w nauczaniu narciarstwa

Przykładowe lekcje

BIBLIOGRAFIA