

Klasa III TBI

Edukacja zdrowotna (referaty)

1. Jak przeciwdziałać kontuzjom w sporcie?
2. Sposoby radzenia ze stresem.
3. Skutki stosowania dopingu.

Tematy lekcji (konspekty)

1. Lekkoatletyka – doskonalenie startu niskiego.
2. Piłka siatkowa – doskonalenie ustawień na boisku przy odbiorze i własnej zagrywce.
3. Piłka koszykowa – rozgrywanie piłki w ataku pozycyjnym.
4. Piłka nożna – doskonalenie zwodów ciałem z piłką i bez piłki.
5. Piłka ręczna – przejście z obrony do kontrataku.
6. Gimnastyka – przewroty łączone w przód i w tył w obwodzie ćwiczebnym.