

Klasa I TB/TR

Edukacja Zdrowotna (referaty)

1. Zasady zapobiegania otyłości.
2. Walory zdrowotne rekreacyjnego biegania.

Tematy lekcji (konspekty)

1. Lekkoatletyka – rozwijanie wytrzymałości na trasie biegu przełajowego.
2. Piłka siatkowa – małe gry 3x3 – doskonalenie techniki indywidualnej.
3. Piłka siatkowa – doskonalenie ustawienia na boisku przy odbiorze i własnej zagrywce.
4. Piłka koszykowa – nauka rzutu do kosza z wyskoku.
5. Gimnastyka – przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
6. Siłownia i testy ogólnorozwojowe – rzut piłką lekarską przodem do kierunku rzutu.