

Klasa I TEO

Edukacja zdrowotna (referaty)

1. Przyczyny otyłości człowieka.
2. Zasady zapobiegania otyłości.
3. Walory zdrowotne rekreacyjnego biegania.

Tematy lekcji (konspekty)

1. Lekkoatletyka – kształtowanie szybkości w biegu na 100 m.
2. Piłka siatkowa – małe gry 3x3, doskonalenie techniki indywidualnej.
3. Piłka siatkowa – doskonalenie ustawienia na boisku przy odbiorze i własnej zagrywce.
4. Piłka nożna – nauka zwodów ciałem z piłką i bez piłki.
5. Gimnastyka – przewroty łączone w przód i w tył w obwodzie ćwiczebnym.
6. Unihokej – nauka strzałów na bramkę po podaniu.