

Klasa I TBg/TGg

Edukacja Zdrowotna (referaty)

1. Zjawisko dopingu w sporcie.
2. Aktywność ruchowa, sposoby spędzania czasu wolnego.
3. Dbam o bezpieczeństwo własne i innych – pierwsza pomoc.

Tematy lekcji (konspekty)

1. Lekkoatletyka – doskonalenie startu niskiego.
2. Piłka siatkowa – małe gry 3x3 – doskonalenie techniki indywidualnej.
3. Piłka siatkowa – gra blokiem pojedynczym.
4. Piłka koszykowa – nauka rzutu do kosza z wyskoku.
5. Gimnastyka – przewroty łączone w przód i w tył w obwodzie ćwiczebnym.
6. Tenis stołowy – doskonalenie odbić piłeczki z forhendu i bekhendu.