

Spis treści

Od autorów	5
Wstęp	7
I. Warunki uczestnictwa w zajęciach rekreacji fizycznej	11
II. Metodyka nauczania gier rekreacyjnych	16
III. Systemy rozgrywek i organizacja zawodów	26
IV. Opis gier	35
1. Baseball	35
2. Boccia	41
3. Court handball	52
4. Croquet	57
5. Crown green bowls	62
6. Curling	67
7. Golf	70
8. Horse pitching	75
9. Korfball	77
10. Kręgle	87
11. Krykiet	94
12. Kwadrant	101
13. Lacrosse	105
14. Łucznictwo	111
15. Nogolf	117
16. Paddleball	119
17. Palant	124
18. Pelota	130
19. Polo	132
20. Ringo	140
21. Ringo podwójne	143
22. Ringo-tenis	145
23. Ringo zespołowe	147
24. Roller hockey	153
25. Rounders	157
26. Rugby fives	161
27. Rzutki	165
28. Siatkoręka	167

29. Speedyball	169
30. Squash	171
31. Tenis nożny	176
32. Unihoc	179
V. Materiały pomocnicze do nauczania gier rekreacyjnych . . .	183
Piśmiennictwo	203