

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
I. ZABAWA I JEJ ZNACZENIE W ŻYCIU CZŁOWIEKA	
<i>(Lila Pławińska)</i>	9
1. Zabawa – pojęcie i podział	9
2. Rola zabawy w życiu człowieka	13
2.1. Zabawa w rozwoju ontogenetycznym człowieka	15
2.2. Zabawa w życiu dorosłych	24
II. ZABAWY I GRY RUCHOWE NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO	27
1. Funkcje zabawy na lekcji wychowania fizycznego (<i>Lila Pławińska</i>)	27
2. Systematyka zabaw i gier ruchowych (<i>Ewa Węgrzyn</i>)	30
III. PODSTAWY METODYCZNE PRZYGOTOWANIA LEKCJI GIER I ZABAW RUCHOWYCH (<i>Danuta Umiaszowska</i>)	39
1. Przygotowanie konspektu lekcji	39
2. Zasady ustawienia nauczyciela i ucznia	46
3. Rozkazownictwo i instruowanie	52
4. Różne rodzaje toków lecyjnych	54
IV. PRZYKŁADY PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ	59
1. Gry ruchowe (<i>Ewa Węgrzyn</i>):	59
1.1. Przykłady gier ruchowych prostych	59
1.2. Przykłady gier ruchowych złożonych w formie sztafetowej	63
1.3. Przykłady gier ruchowych przejściowych	64

1.4.	Przykłady gier ruchowych specjalistycznych	67
1.5.	Przykłady gier drużynowych	77
2.	Lekcje wychowania fizycznego oparte na toku zabaw i gier ruchowych (<i>Ewa Węgrzyn, Danuta Umiastowska</i>):	82
2.1.	Tok klasyczny według R. Trzeźniowskiego	82
2.2.	Tok klasyczny M. Bondarowicza	86
2.3.	Tok lekcji gier i zabaw ruchowych z grą drużynową lub minigrą	88
2.4.	Tok lekcji gier i zabaw ruchowych z elementami gimnastycznymi M. Bondarowicza	91
3.	Ćwiczenia kształtujące w formie zabawowej (<i>Ewa Węgrzyn</i>)	98
3.1.	Ćwiczenia głowy i szyi	98
3.2.	Ćwiczenia ramion	99
3.3.	Ćwiczenia nóg	100
3.4.	Ćwiczenia tułowia	101
3.5.	Ćwiczenia ramion i nóg łącznie	101
3.6.	Ćwiczenia w podskokach	102
4.	Zabawy w wodzie (<i>Ewa Węgrzyn</i>)	104
5.	Gry i zabawy na śniegu (<i>Ewa Węgrzyn</i>)	107
6.	Zabawy i gry terenowe (<i>Danuta Umiastowska</i>)	113
V.	ZABAWA W GIMNASTYCE KOREKCYJNEJ (<i>Lila Pła- wińska</i>)	117
VI.	ZABAWY I GRY INTEGRACYJNE (<i>Danuta Umiastow- ska</i>)	123
VII.	ZABAWA W REKREACJI RUCHOWEJ (<i>Danuta Umia- stowska</i>)	129
	PIŚMIENNICTWO	145