

Spis treści

| | |
|--|-----|
| WSTĘP | 5 |
| ROZDZIAŁ I ZAGADNIENIA TEORETYCZNE | 7 |
| Krzysztof Piech <i>Rozważania na temat aktywności ruchowej dzieci i młodzieży dawniej i dziś</i> | 7 |
| Robert Podstawski <i>Wychowanie fizyczne jako integralny składnik edukacji zdrowotnej w uczelniach wyższych</i> . | 21 |
| Krystyna Górniak, Małgorzata Lichota <i>Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu zdrowia uczniów</i> | 35 |
| Dorota Różańska, Krystyna Górniak <i>Fakultatywne zajęcia z tańca formą aktywizacji dziewcząt do uczestnictwa w kulturze fizycznej</i> | 47 |
| Uldis Gravitis, Janis Rimbenieks, Andris Rudzitis <i>The education system in Latvia</i> | 61 |
| ROZDZIAŁ II PROPOZYCJE ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH | 73 |
| Anna Bodasińska, Marcin Śliwa <i>Zabawy, mini gry i gry szkoleniowe formami uatrakcyjnienia zajęć z piłki siatkowej</i> .. | 73 |
| Teresa Jaślikowska-Sadowska <i>Nożna koszykówka (Footbasketball) – zabawna gra dla każdego</i> | 83 |
| Janusz Zieliński, Paweł Wołosz <i>Alternatywne formy zajęć z koszykówki – koszykówka 3x3</i> | 89 |
| Tomasz Buraczewski, Leszek Cicerko, Maciej Oleksiuk <i>Doskonalenie koordynacyjnych zdolności motorycznych na zajęciach pozalekcyjnych z piłki nożnej</i> | 97 |
| Zbigniew Bujak, Dariusz Gierczuk, Mirosław Zalech, Dariusz Czubak <i>Możliwość wykorzystania wybranych elementów walki wręcz na zajęciach fakultatywnych</i> . | 113 |
| Grzegorz Godlewski <i>Doskonalenie techniki jazdy rowerem jako element przygotowania do wycieczek szkolnych</i> . | 129 |
| Małgorzata Lichota, Krystyna Górniak <i>Wykorzystanie ćwiczeń sensomotorycznych w lekcji wychowania fizycznego</i> | 141 |
| Beata Tyszkiewicz-Gromisz <i>Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne jako sposób usprawniania psychoruchowego uczniów</i> | 151 |
| Artur Litwiniuk, Valdemaras Kavaliauskas <i>Total Resistance Exercise as an form of physical activity for everyone both in outdoor (adventure sports) and indoor</i> | 163 |

| | |
|---|-----|
| Irena Dravniece, Imants Upitis, Anna Zusa <i>Traditional Latvian games for celebration seasonal events and family feasts.....</i> | 177 |
| Juris Grants, Ivars Kravalis <i>Teaching and learning in rouse course – theoretical and practical approach.....</i> | 199 |
| Inga Liepina <i>Team-building activities using small balls.....</i> | 207 |
| Ingrida Smuka <i>Non-material cultural heritage (Latvian folklore play dances) as a recreational tool.....</i> | 215 |