

Spis treści

WSTĘP	5
ROZDZIAŁ 1. ZAGADNIENIA TEORETYCZNE	7
Wiesław L. Kurpeta <i>Rozgrzewka w strukturze lekcji wychowania fizycznego</i>	7
Barbara Długotęcka <i>Znaczenie rozgrzewki w ujęciu fizjologicznym</i>	19
Krystyna Górniak, Małgorzata Lichota, Dorota Różańska <i>Jak przygotować się do rozpoczęcia wysiłku fizycznego. Rozgrzewka to podstawa....</i>	29
Teresa Jaślikowska-Sadowska <i>Wychowanie fizyczne w szkole – misja czy fikcja?</i>	39
ROZDZIAŁ 2. PROPOZYCJE ROZGRZEWEK Z GIER	49
Marcin Śliwa, Anna Bodasińska <i>Rozgrzewka w lekcji wychowania fizycznego z piłki siatkowej – różne rozwiązania organizacyjne</i>	49
Anna Bodasińska, Marcin Śliwa <i>Czy rozgrzewka musi być nudna? – Propozycje rozwiązań organizacyjnych rozgrzewek z piłki siatkowej</i>	61
Sławomir Bodasiński, Leszek Siejwa <i>Piłka ręczna – propozycje rozgrzewek w lekcji wychowania fizycznego</i>	79
Teresa Jaślikowska-Sadowska, Janusz Zieliński, Paweł Wołosz <i>Rozgrzewka w lekcji wychowania fizycznego z koszykówki – przykładowe rozwiązania organizacyjne</i>	95
Janusz Zieliński, Paweł Wołosz, Benedykt Opaszowski <i>Ćwiczenia indywidualne i zbiorowe z wykorzystaniem różnych przyborów do zastosowania w rozgrzewkach lekcji wychowania fizycznego z koszykówki</i>	103
Tomasz Buraczewski, Leszek Cicirko <i>Rozgrzewka z piłki nożnej dla dzieci w szkole podstawowej</i>	125
Krzysztof Piech, Weronika Łuba, Paweł Arnista <i>Korfball – urozmaicenie lekcji wychowania fizycznego Propozycja rozgrzewek</i>	135
Beata Tyszkiewicz-Gromisz, Tomasz Skoczeń, Beata Biernacka, Arkadiusz Józko <i>Zespołowe gry sportowe osób niepełnosprawnych – goalball, hokej halowy</i>	145
Piotr Gorczyca, Piotr Wąsik <i>Rozgrzewka w ultimate frisbee</i>	157
Dariusz Nowicki, Michał Sadowski <i>Propozycje zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń specjalnych do nauczania badmintonu</i>	169