spis treści

WPRO WADZENIE, 5

1. Rys historyczny, 7

1.1. Okres antyczny, 7

1.2. Nowożytność, 8

2. KIERUNKI I RODZ AJE GIMNASTYKI W POLSCE, 12

2.1. Gimnastyka podstawowa, 12

2.2. Sport gimnastyczny, 15

2.3. Gimnastyka pomocniczo-specjalna, 18

2.4. Gimnastyka lecznicza, 19

3. Z ASADY BEZPIECZEŃSTWA W GIMNASTYCE, 21

3.1. Przyczyny wypadków, 21

3.2. Rodzaje ochrony, 22

3.3. Ogólne zasady pomocy i ochrony, 24

3.4. Odpowiedzialność prawna, 24

4. WYPOSAŻENIE SALI GIMNASTYCZNEJ W SZKOLE , 26

4.1. Przyrządy, 26

4.2. Przybory do ćwiczeń kształtujących, 29

5. TERMINOLOGI A ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH, 32

5.1. Ćwiczenia kształtujące w lekcji gimnastyki, 32

5.2. Ćwiczenia statyczne gibkościowe, 47

6. METODYK A NAUCZANIA PODSTAWOWYCH ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH, 48

6.1. Stanie na rękach (ang. *handstand*), 50

6.2. Stanie na głowie (ang. *headstand*), 57

6.3. Przewrót w przód (ang. *forward roll*), 63

6.4. Przewrót w tył (ang. *backward roll*), 67

6.5. Połączenie stania na rękach i przewrotu w przód, 69

6.6. Przewrót w tył przez stanie na rękach, 70

6.7. Mostek (ang. *bridge*), 72

6.8. Przerzut bokiem (ang. *cartwheel*), 75

6.9. Rundak (ang. *round-off*), 79

6.10. Wychwyty na materacu (macie) – ćwiczenia akrobatyczne, 81

6.11. Przerzut w tył – flik-flak (ang. *back handspring* – *flick-flack*), 82

6.12. Przerzut w przód (ang. *front handspring*/*forward handspring*), 84

6.13. Salto skulone (kuczne/zgrupowane) w przód (ang. *tucked salto forward*/*front somersault*), 87

6.14. Salto w tył skulone (zgrupowane) (ang. *tucked salto backward*/*back somersault*), 89

6.15. Układ ćwiczeń wolnych, 91

7. SKOKI GIMNASTYCZNE, 93

7.1. Ogólne zasady wykonywania skoków gimnastycznych, 93

7.2. Skok rozkroczny przez kozła lub skrzynię gimnastyczną (ang. *straddle vault*), 97

7.3. Skok kuczny (ang. *squat vault*), 101

**Zastosowane skróty**

FIG – Fédération Internationale de Gymnastique

PZG – Polski Związek Gimnastyczny

NN – nogi (kończyny dolne)/N – noga

LN – lewa kończyna dolna (noga)

PN – prawa kończyna dolna (noga)

RR – ramiona (kończyny górne)/R – ramię

LR – lewe ramię

PR – prawe ramię

PW – pozycja wyjściowa

7.4. Skok zawrotny (ang. *face vault*), 103

7.5. Skok odwrotny (ang. *back/rear vault*), 105

7.6. Skok przerzutem bokiem (ang. *roundoff vault*), 107

7.7. Skok przewrotem w przód (ang. *forward roll vault*), 109

7.8. Skok wychwytem z karku (ang. *neckspring*) i wychwytem z głowy (ang. *headspring*), 111

7.9. Skok przerzutem w przód (ang. *front handspring vault*), 114

8. ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH GIMNASTYCZNYCH, 117

8.1. Ćwiczenia na kółkach gimnastycznych (ang. *still rings*), 117

8.2. Ćwiczenia na drążku gimnastycznym (ang. *horizontal bar*)

lub dolnej żerdzi poręczy asymetrycznych (ang. *uneven bars*), 123

8.3. Ćwiczenia na koniu z łękami (ang. *pommel horse*), 139

8.4. Ćwiczenia na poręczach symetrycznych (ang. *parallel bars*), 139

8.5. Ćwiczenia na równoważni (ang. *balance beam*), 146

8.6. Podpory na skrzyni, 177

9. FITNESS W SZKOLE , 181

9.1. Zasady zajęć fitnessu, 181

9.2. Konspekt lekcji fitnessu w szkole – przykładowy obwód ćwiczeń, 181

9.3. Przykładowy zestaw ćwiczeń tabata, 187

9.4. Lekcja ćwiczeń siłowo-wytrzymałościowych z małą piłką, 190

10. SCHEM AT LEKCJI GIMNASTYKI W SZKOLE , 195

10.1. Ogólne założenia lekcji wychowania fizycznego – gimnastyki, 195

10.2. Przykładowe konspekty lekcji w szkole, 196

11. KOMUNIK ACJA WERBALNA MIĘDZY NAUCZYCIELEM/TRENEREM A UCZNIEM, 202

Bibliografia, 225

UWAGA! **Teksty zaznaczone na niebiesko odsyłają do filmów instruktażowych.**