

SPIS TREŚCI

1. LIDERZY ZDROWIA I SPORTU
2. DZIAŁAJ SKUTECZNIE
 - 2.1. Być liderem
 - 2.2. Każdy sam podejmuje decyzję .
 - 2.3. Osobisty interes
 - 2.4. Wiedzieć i chcieć
 - 2.5. Wybierać najważniejsze
 - 2.6. Każdemu inaczej
 - 2.7. Czyśmy to razem
 - 2.8. Prosto ale fachowo
 - 2.9. Tworzyć warunki
 - 2.10. Ze wszystkich stron
3. DŁUGO. ZDROWO, SZCZĘŚLIWIE
 - 3.1. Nie oszukiwać natury
 - 3.2. Można żyć 120 lat
4. DEKALOG ZDROWEGO STYLU ŻYCIA
 - 4.1. Wiedza o sobie
 - 4.2. Utrzymanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości
 - 4.3. Nie nadużywać leków
 - 4.4. Utrzymanie wszechstronnej aktywności fizycznej
 - 4.5. Prawidłowe odżywianie się;
 - 4.6. Hartowanie się
 - 4.7. Rozwijanie umiejętności walki ze stresem
 - 4.8. Wyeliminowanie nałogów
 - 4.9. Życzliwość dla innych.
 - 4.10. Zachowanie postawy copingowej
5. ŻYCIE JEST RUCHEM A RUCH JEST ŻYCIEM
 - 5.1. Nic nie zastąpi ruchu
 - 5.2. Wpływ ruchu i treningu na organizm
 - 5.3. Ile ruchu
 - 5.4. Tylko własny wysiłek jest skuteczny
6. WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT W SZKOLE
 - 6.1. Cele i zadania wychowania fizycznego i sportu
 - 6.2. Formy szkolnych zajęć wychowania fizycznego i sportu
 - 6.3. Sport szkoła charakteru
 - 6.4. Błaski i cienie współczesnej kultury fizycznej
 - 6.5. Nie biegaj bo się spocisz ^
 - 6.6. Sport powinien być dla wszystkich
7. DOBRY LIDER TO DOBRY ORGANIZATOR
 - 7.1. O organizacji Kultury Fizycznej
 - 7.2. Szkolny Związek Sportowy Twoją organizacją
 - 7.3. Bez planu ani rusz
 - 7.4. Zebranie sprawozdawczo-wyborcze SKS
 - 7.5. Ceremoniał sportowy
 - 7.6. Bezpieczeństwo i higiena sportu
8. ORGANIZUJEMY ZAJĘCIA I ZAWODY SPORTOWE
 - 8.1. A może powrócić

do „Godziny Sportu*’

8.2. Szkolne Igrzyska Sportowe szansą dla każdego

8.3. Regulaminy Ogólnopolskich Igrzysk Młodzieży Szkolnej

8.4 Organizujemy Święto Sportu Szkolnego 8.5. Sportowe Wakacje

9. LEKKOATLETYKA

9.1. Biegi

9.2. Skoki

9.3. Rzuty

9.4. Wieloboje

9.5. Przepisy lekkoatletyczne

9.6. Przygotowanie obiektów

9.7. Organizacja zawodów 22 lekkoatletycznych

9 8. Sztafetowe Biegi Przelajowe

9.9. Czwórbój Lekkoatletyczny

9.10. Szkolna liga dla szkół podstawowych

9.11. Szkolna korepondencyjna liga szkół ponadpodstawowych

32 10. WIELKA SZKOLĄ BIEGANIA

10.1. Biegając będziesz zdrowy i będziesz dłużej żyć

10.2. Jak biegać

10.3. Gdzie biegać

10.4. Każdy prowadzi własną kartę sprawności biegowej

10.5. Bieg ..Ku słońcu"

10.6 Biegi orientacyjne

10.7 Metody treningu biegowego

10.8 Dzieci mogą i powinny biegać

10.9 Serce i tętno

10.10 Wszystko zależy od tlenu

10.11 Seperkompensacja — to jest to

11 ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE ..

11.1 Ogólne zasady organizowania rozgrywek w zespołowych grach sportowych

11.2 Koszykówka

11.3 Piłka siatkowa

11.4 Piłka ręczna

11.5 Piłka nożna

11.6 Unihokej

12. RÓŻNE GRY I ZABAWY ...

12.1 Ringo

12.2 Wybijanka

12.3 Badminton

12.4 Zabawy sportowe

13. PŁYWANIE 1 RATOWNICTWO

14. SPORTOWA ZIMA

14.1 Co robić zimą

14.2 Jak wykonać obiekty i urządzenia do sportów zimowych

14.3 Jak zorganizować zawody w zimowych dyscyplinach sportu

14.4 Regulaminy niektórych konkurencji Błękitna Sztafeta

Złoty krążek

Skat trach

15. KTO ĆWICZY' PRZEZ CAŁE ŻYCIE TEN SIĘ CZUJE ZNAKOMICIE

15.1 Codzienna gimnastyka poranna

15.2 Rozgrzewka

15.3 Gimnastyka śródlekcyjna MS

15.4. Budujemy ścieżkę zdrowia

15.5 Młodzieżowy tor przeszkód

15.6 Hartuj się

15.7 Wypoczynek i zmęczenie

16. WYBRANE TESTY, PRÓBY SPRAWDZIANY, NORMY

16.1 Test minimalnej sprawności fizycznej Krausa-Webera

16.2. Próba ortostatyczna

16.3. Próba Ruffiera

16.4. Indeks Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory

16.5. Test Fiński — 30 pkt w tygodniu

16.6. Test 12 minutowy Coopera

16.7. Sprawdź swój ciężar ciała

16.8. Jakie masz ciśnienie tętnicze

16.9. Jaki masz poziom cholesterolu

16.10 Czy odżywasz się prawidłowo

17 RÓŻNE INFORMACJE

17.1 Wykaz wydawnictw

17.2 Ubezpieczenia

17.3 Zasady orzecznictwa lekarskiego