

Spis treści

Wprowadzenie.....	5
1. Bieg, skok i rzut w aktywności fizycznej dzieci – podstawowe wiadomości.....	7
2. Edukacja przedszkolna i wczesnoszkolna szansą na sportową inicjację w przedszkolach i szkołach.....	9
3. Lekkoatletyka dzieci w wieku 4–9 lat.....	15
3.1. Marsze, marszobiegi i inne wysiłki wytrzymałościowe.....	16
3.2. Biegi sprinterskie, biegi sztafetowe i biegi przez niskie przeszkody.....	21
3.3. Skoki w dal i wzwyż.....	23
3.4. Rzuty.....	26
3.5. Ramowe programy nauczania lekkoatletyki w klasach I–III.....	29
4. Przykłady ćwiczeń lekkoatletycznych dla najmłodszych.....	39
4.1. Lekkoatletyka dla dzieci wg programu Międzynarodowej Federacji Lekkiej Atletyki.....	39
4.2. Pięć kroków do poznania lekkoatletyki w przedszkolu.....	53
4.3. Pięć gier i zabaw lekkoatletycznych dla najmłodszych dzieci.....	59
4.4. Pięć lekcji podstaw lekkoatletyki w szkole (klasy I–III).....	68
4.5. Dziesięć kroków do tytułu „Małego Mistrza w Lekkoatletyce”.....	79
4.6. Lekkoatletyka, ekologia i świat zwierząt – komiks edukacyjny.....	84
5. Zestaw testów sprawnościowych dzieci w wieku 5–10 lat.....	95
6. Normy sprawności fizycznej najmłodszych dzieci.....	107
7. Lekkoatletyczny słowniczek polsko-angielski dla dzieci i młodzieży.....	111
8. Streszczenie – powtórka dla nauczycieli lekkiej atletyki najmłodszych dzieci.....	123
Piśmiennictwo.....	129
Plakaty edukacyjne.....	141