

Spis treści

Wstęp

1. Wybrane teorie na temat pojęcia osobowości

2. Wpływ aktywności ruchowej na osobowość dziecka

2.1. Wiek przedszkolny

2.2. Młodszy wiek szkolny

2.3. Wiek dorastania

3. Zabawy i gry drogą do zainteresowania dzieci aktywnością ruchową

4. Etapy szkolenia sportowego

5. Wybrane ćwiczenia, zabawy i gry z elementami koszykówki

kształtujące cechy osobowości dziecka

5.1. Ćwiczenia i zabawy rozwijające zdolności motoryczne (kondycyjno

koordynacyjne) nie tylko dla 5-cio i 6-ściolatek

5.1.1. Ćwiczenia, zabawy i gry rozwijające zdolność łączenia ruchów

5.1.2. Ćwiczenia i zabawy rozwijające zdolność różnicowania

5.1.3. Ćwiczenia kształtujące zdolność rytmizacji

5.1.4. Ćwiczenia i zabawy rozwijające zdolność równowagi

5.1.5. Zabawy rozwijające zdolność orientacji przestrzennej

5.2. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z elementami koszykówki

kształtujące cechy osobowości dziecka w wieku przedszkolnym

5.2.1. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe zawierające elementy

poruszania się po boisku w ataku bez piłki

5.2.2. Ćwiczenia osławające z piłką przygotowujące do chwytów i podań piłki

5.2.3. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z elementami chwytów i podań piłki

5.2.4. Ćwiczenia osławające z piłką przygotowujące do kozłowania piłki

5.2.5. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z kozłowaniem piłki

5.2.6. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z wykorzystaniem rzutów do kosza

5.2.7. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z elementami obrony

5.3. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z elementami koszykówki kształtujące cechy osobowości dziecka w młodszym wieku szkolnym	65
5.3.1. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe zawierające elementy poruszania się po boisku w ataku bez piłki	65
5.3.2. Ćwiczenia oswajające z piłką przygotowujące do chwytów i podań piłki	68
5.3.3. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z elementami chwytów i podań piłki	71
5.3.4. Ćwiczenia oswajające z piłką przygotowujące do kozłowania piłki	77
5.3.5. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z kozłowaniem piłki	78
5.3.6. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z wykorzystaniem rzutów do kosza	81
5.3.7. Ćwiczenia, gry i zabawy do nauczania i doskonalenia rzutu z dwutaktu	88
5.3.8. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z elementami obrony	90
5.4. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z elementami koszykówki kształtujące cechy osobowości dziecka w wieku dorastania	94
5.4.1. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe zawierające elementy poruszania się po boisku w ataku bez piłki	94
5.4.2. Ćwiczenia oswajające z piłką przygotowujące do chwytów i podań piłki	101
5.4.3. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z elementami chwytów i podań piłki	102
5.4.4. Ćwiczenia oswajające z piłką przygotowujące do kozłowania piłki	108
5.4.5. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z kozłowaniem piłki	109
5.4.6. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z wykorzystaniem rzutów do kosza	117
5.4.7. Zabawy i gry doskonalące rzut z biegu po podaniu i po kozłowaniu piłki	125
5.4.8. Gry i zabawy doskonalące rzuty z wysoku	131
5.4.9. Ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe z elementami obrony	135
6. Przykładowe scenariusze lekcji i konspekty treningowe	142
7. Podsumowanie	206
Bibliografia	207