

ROZKŁAD MATERIAŁU Z TENISA STOŁOWEGO

KLASA IVa

ROK SZKOLNY 2009/2010

LP.	TEMATY LEKCJI	IŁOŚĆ GODZIN	DATA REALIZACJI	UWAGI
1.	BHP podczas zajęć z tenisa stołowego. Zapoznanie z programem nauczania, kryteriami oceny	1	02.09.2009	
2.	Trening ogólnorozwojowy	33		
3.	Trening techniczny – elementy regularne i nieregularne, proste i złożone	65		
4.	Trening techniki pracy NN przy stole	33		
5.	Trening taktyczny – liga klas	33		

ROZKŁAD MATERIAŁU Z TENISA STOŁOWEGO

KLASA Vb

ROK SZKOLNY 2009/2010

LP.	TEMATY LEKCJI	IŁOŚĆ GODZIN	DATA REALIZACJI	UWAGI
1.	BHP podczas zajęć z tenisa stołowego. Zapoznanie z programem nauczania, kryteriami oceny	1	02.09.2009	
2.	Trening ogólnorozwojowy	33		
3.	Trening techniczny – elementy regularne i nieregularne, proste i złożone	65		
4.	Trening techniki pracy NN przy stole	33		
5.	Trening taktyczny – liga klas	33		