

Krzysztof Podchul
Nauczyciel w ZSS nr 1
w Chorzowie

Budżet godzin dla klasy II C Gimnazjum nr 11 na rok szkolny 2016/2017

Treść	Ilość godzin	Zdolności motoryczne
L.A.	203	Wytrzymałość, szybkość, skoczność, siła, gibkość
Gimnastyka i R-M-T	25	Gibkość, zd. koordynacyjne, siła
Piłka koszykowa	19	Skoczność, wytrzymałość
Piłka ręczna	19	Siła, skoczność
Piłka siatkowa	19	Orientacja w przestrzeni, siła
Piłka nożna	19	Wytrzymałość, zdolność różnicowanie
Pływanie	38	Wytrzymałość, gibkość
Rezerwa	38	Wg inwencji uczniowskiej
Razem	380	