

SPIS RZECZY.

	Str.
R o z d z i a ł I. Cel i środki wychowania fizycznego	1
R o z d z i a ł II. Wytyczne wychowania fizycznego	6
R o z d z i a ł III. Próba sprawności fizycznej	12
R o z d z i a ł IV. Organizacja wychowania fizycznego w obozie	17
Z a ł ą c z n i k 1. Zasób materiału ćwiczebnego	25
I. Zasób ćwiczeń dla zespołu młodszego	25
II. Zasób ćwiczeń dla zespołu średniego	26
III. Zasób ćwiczeń dla zespołu młodzieńczego	27
Z a ł ą c z n i k 2. Wzorce gimnastyczne	29
I. Dla zespołu młodszego	29
II. Dla zespołu średniego	36
III. Dla zespołu młodzieńczego	43
Z a ł ą c z n i k 3. Karta osobista i karta zdrowia	51
Karta sprawności fizycznej	52
Wyposażenie obozu w sprzęt wychowania fizycznego	53
Biblijografja	57