

## 04-09

### TEMAT MIESIĄCA

- 04 GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE NA WAKACYJNĄ NUDE

## 10-21

### NAUCZYCIEL WF W ROLI TRENERA

- 10 TRENING OGÓLNOROZWOJOWY Z WYKORZYSTANIEM SZTANG I HANTLI
- 14 GIBKOŚĆ W SZKOLENIU SPORTOWYM DZIECI I MŁODZIEŻY
- 18 JAK PLANOWAĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ PODCZAS GORĄCYCH DNI?

## 22-33 48-51

### LEKCJA WF Z POMYSŁEM

- 22 GRY I ZABAWY NA PLAŻY
- 25 ROZGRZEWKĄ W LEKCJI PŁYWANIA
- 28 WYKORZYSTANIE PIŁEK TENISOWYCH NA ZAJĘCIACH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
- 30 TOP 10 TEAM GAMES – JAK ZBUDOWAĆ DRUŻYNĘ PRZY POMOCY GIER I ZABAW?
- 48 NAUKA ELEMENTÓW SZTUKI PRZETRWANIA KSZTAŁTOWANIEM UMIEJĘTNOŚCI SURVIVALOWYCH I WIEDZY PRZYRODNICZEJ

## 34-41

### EDUKACJA PROZDROWOTNA

- 34 ZDROWO I KOLOROWO, CZYLI SŁODYCZE NA LATO
- 36 CO JEŚĆ, A CZEGO UNIKAĆ PODCZAS UPAŁÓW?
- 40 GIMNASTYKA PORANNA NA KOLONIACH
- 43 ROLOWANIE – JAK WE WŁAŚCIWY SPOSÓB WYKORZYSTAĆ ROLKĘ DO AUTOMASAŻU?
- 46 JAK CZYTAĆ ETYKIETY – JAK ZYSKAĆ NIEZBĘDNĄ WIEDZĘ W 10 KROKACH?

## 52-64

### ROZWÓJ ZAWODOWY

- 52 BUDOWANIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH PODCZAS AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA KOLONIACH I OBOZACH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
- 56 WIRTUALNE CHALLENGE – ZAGROŻENIE UKRYTE W SIECI
- 60 INNOWACYJNE NAUCZANIE