

## TEMAT MIESIĄCA

- 5 CZYNNIKI MOTYWUJĄCE DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W SPORTACH WYTRZYMAŁOŚCIOWYCH

## ROZWÓJ NAUCZYCIELA WF

- 10 WYBRANE OBSZARY OSIĄGANIA CELÓW SPORTOWYCH
- 16 ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE ODCINEK LĘDŹWIOWY KRĘGOSŁUPA
- 22 ĆWICZENIA PRZY DRABINKACH
- 32 TRENING Z UŻYCIEM SCHODÓW – PRZYKŁADOWY ZESTAW ĆWICZEŃ
- 39 DEPRESJA W SZKOLE. DOSTOSOWANIE EDUKACJI DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB UCZNI