



TEMAT MIESIĄCA

- 5 ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE
W TERENIE**

ROZWÓJ NAUCZYCIELA WF

- 10 KSZTAŁTOWANIE SZYBKOŚCI W TERENIE –
SCENARIUSZ ZAJĘĆ**
- 14 TRENING MIĘŚNI BRZUCHA**
- 20 ĆWICZENIE WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE
W TRENINGU SZYBKOŚCI**
- 26 NAWYKI SKUTECZNEGO DZIAŁANIA
W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**
- 31 UCZEŃ NIERADZĄCY SOBIE
Z WYMAGANIAMI RODZICÓW**
- 36 WSPIERAJ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ.
PODSTAWOWE PRAKTYKI UWAGAŃ
DOSTĘPNE DLA KAŻDEGO**

