



Wychowanie fizyczne

Netografia materiałów metodycznych dla nauczycieli wychowania fizycznego szkół podstawowych i średnich

Artykuły, materiały metodyczne:

1. 7 praktycznych porad-jak prawidłowo przygotować gry i zabawy ruchowe? / Piotr Nowak [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://wychowaniefizyczne.net/7-praktycznych-porad-jak-prawidlowo-przygotowac-gry-i-zabawy-ruchowe/>
2. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży – konieczność czy przyjemność? / Elżbieta Olszewska[online]. [dostęp 16.04.2020]. Dostępny w Internecie:<https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy----koniecznosc-czy-przyjemnosc->
3. Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia / Wisława Ostrenga[online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20po%20korekcie%20MZ.pdf>
4. Bezpieczeństwo na zajęciach ruchowych / Jadwiga Michnowska [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,15304,Artykuly,Bezpieczenstwo-na-zajeciach-ruchowych>
5. Boczne skrzywienie kręgosłupa – skoliozy / Elżbieta Zabłocka[online]. [dostęp 16.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,9859,Artykuly,Boczne-skrzywienie-kręgosłupa-skoliozy>
6. "Co każdy nauczyciel wiedzieć powinien...": charakterystyka rozwoju psychofizycznego okresu dorastania / Tadeusz Rychlewski [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,6513,Artykuly,Co-kazdy-nauczyciel-wiedziec-powinien-Charakterystyka-rozwoju-psychofizycznego-okresu-dorastania>
7. Ćwiczenia kształtujące podstawowym elementem rozgrzewki gimnastycznej / Piotr Nowak [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://wychowaniefizyczne.net/cwiczenia-kszaltujace-podstawowym-elementem-rozgrzewki-gimnastycznej/>
8. Golfbol - fantastyczna gra na dworze [online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie:<https://educarium.pl/inspiracje/zabawy-ruchowe/golfbol-fantastyczna-gra-na-dworze>
9. Gry i zabawy ruchowe jako podstawa rozgrzewki ogólnorozwojowej / / Piotr Nowak [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie:<https://wychowaniefizyczne.net/gry-i-zabawy-ruchowe-jako-podstawa-rozgrzewki-ogolnorozwojowej/>

10. Indywidualizacja w lekcji wychowania fizycznego / Ewa Szamocka [online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://stawiamnaedukacje.pl/indywidualizacja-w-lekcji-wychowania-fizycznego/>
11. Jak pracować z otyłymi dziećmi na lekcji wychowania fizycznego? / Piotr Nowak[online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie:<https://wychowaniefizyczne.net/jak-pracowac-z-otylymi-dziecmi-na-lekcji-wychowania-fizycznego/>
12. Jaki powinien być poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej? / Monika Łopuszańska-Dawid [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/jaki-powinien-byc-poziom-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej->
13. Każdy z nas chce wrócić do normalności... : wychowanie fizyczne w czasach pandemii? / Piotr Nowak [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://wychowaniefizyczne.net/kazdy-z-nas-chce-wrocic-do-normalnosci-wychowanie-fizyczne-w-czasach-pandemii/>
14. Kilka słów o koordynacji ruchowej... / Piotr Nowak [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://wychowaniefizyczne.net/kilka-slow-o-koordynacji-ruchowej/>
15. Metody i formy nauczania stosowane w wychowaniu fizycznym / Piotr Nowak [online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie:<https://wychowaniefizyczne.net/metody-i-formy-nauczania-stosowane-w-wychowaniu-fizycznym/>
16. Nauczyciel wychowania fizycznego - blog dla nauczycieli wychowania fizycznego (zawiera ciekawe pomysły na zajęcia, artykuły oraz scenariusze lekcji) <https://nauczycielwf.pl/>
17. O roli aktywności fizycznej w życiu dzieci i młodzieży[online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.forrest-limanowa.pl/aktualnosci,258.html>
18. Odbicia sposobem górny – siatkówka dla początkujących i średniozaawansowanych / Piotr Nowak [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://wychowaniefizyczne.net/odbicia-sposobem-gornym-siatkowka-dla-poczatkujacych-i-sredniozaawansowanych/>
19. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży / Mirosław Jarosz [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie:<https://ncez.pl/upload/piramida-dla-dzieci-i-mlodziezy-opis.pdf>
20. Prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna jako czynniki decydujące o zdrowiu człowieka / Leszek Lisiewicz[online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,12988,Referaty,Prawidlowe-odzywianie-i-aktywnosc-fizyczna-jako-czynniki-decydujace-o-zdrowiu-czlowieka>
21. Propozycja zdalnego nauczania dla nauczycieli wychowania fizycznego / Małgorzata Ostrowska [online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://moen.edu.bydgoszcz.pl/propozycja-zdalnego-nauczania-dla-nauczycieli-wychowania-fizycznego-w100,5150,22830.html>

22. Rozgrzewka na W-F : przykładowe zestawy ćwiczeń rozgrzewających / Aleksandra Urbaniak [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/rozgrzewka-na-wf-przykladowe-zestawy-cwiczen-rozgrzewajacych-aa-auPT-KBWE-maR8.html>
23. Rozgrzewka musi być zawsze taka sama?: rozgrzewka ogólnorozwojowa z dodatkowym sprzętem sportowym / Piotr Nowak [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://wychowaniefizyczne.net/rozgrzewka-musi-byc-zawsze-taka-sama-rozgrzewka-ogolnorozwojowa-z-dodatkowym-sprzetem-sportowym/>
24. WF – za co trzeba, a za co nie wolno oceniać? / Piotr Nowak [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://wychowaniefizyczne.net/wf-za-co-trzeba-a-za-co-nie-wolno-oceniac/>
25. Wychowanie fizyczne : praca z uczniem zdolnym [online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://epodreczniki.pl/a/wychowanie-fizyczne---praca-z-uczniem-zdolnym/DMNGvwwK4h>
26. Wychowanie fizyczne : scenariusze lekcji [online]. [dostęp 16.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://www.profesor.pl/publikacje-top,29,Scenariusze,40,Wychowanie-fizyczne>
27. Wychowanie fizyczne a nowoczesne technologie/ Michał Bronikowski i inni/ [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: http://www.wbc.poznan.pl/Content/369815/0_WFanowoczesnetechnologie_207.pdf
28. Znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju i zdrowia dzieci w wieku szkolnym / Dorota Gil[online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://www.edukacja.edux.pl/p-27898-znaczenie-aktywnosci-fizycznej-dla-rozwoju.php>

Scenariusze lekcji - szkoła podstawowa:

29. Ćwiczenia w parach: scenariusz lekcji wychowania fizycznego w klasach IV-VIII / Małgorzata Podgórska [online]. [dostęp 16.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.edukacja.edux.pl/p-11754-scenariusz-lekcji-wychowania-fizycznego-cwiczenia.php>
30. Ćwiczenia z omijaniem i pokonywaniem przeszkód : scenariusz zajęć wychowania fizycznego - klasa II / Ewelina Stachura[online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.edukacja.edux.pl/p-10526-scenariusz-zajec-wychowania-fizycznego.php>
31. Doskonalenie postawy i poruszania się w obronie – minikoszykówka : scenariusz lekcji wychowania fizycznego w klasie V / Dariusz Kopczyński [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,21715,Scenariusze,Doskonalenie-postawy-i-poruszania-sie-w-obronie-minikoszykowka-Scenariusz-lekcji-wychowaia-fizycznego>
32. Doskonalenie poznanych elementów gry w mini piłkę ręczną : scenariusz lekcji wychowania fizycznego w klasie V / Agnieszka Rutkowska [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://www.profesor.pl/publikacja,22089,Scenariusze,Doskonalenie-poznanych-elementow-gry-w-mini-pilke-reczna>

33. Doskonalenie prowadzenia piłki i uderzeń wewnętrzną częścią stopy : scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy 8 szkoły podstawowej - cz.2 / Wojciech Zaik[online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://www.45minut.pl/publikacje/30854/>
34. Doskonalenie przerzutu bokiem z miejsca i z marszu : scenariusz lekcji wychowania fizycznego w klasie VI / Dariusz Kopczyński[online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie:<https://profesor.pl/publikacja,21717,Scenariusze,Doskonalenie-przerzutu-bokiem-z-miejsca-i-z-marszu-Scenariusz-lekcji-wychowania-fizycznego>
35. Doskonalenie przewrotów w przód i w tył : nauczanie skoku kucznego przez skrzynię : scenariusz lekcji koleżeńskiej z wychowania fizycznego dla klasy VI dziewcząt / Wiesław Żmuda [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,1828,Scenariusze,Doskonalenie-przewrotow-w-przod-i-w-tyl-Nauczanie-skoku-kuczego-przez-skrzynie-scenariusz-lekcji-kolezenskiej-z-wychowania-fizycznego-dla-klasy-VI-dziewczat>
36. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna : ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i rozciągające mięśnie klatki piersiowej : scenariusz lekcji dla klasy III / Piotr Grala[online]. [dostęp 16.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://www.profesor.pl/publikacja,6562,Scenariusze,Gimnastyka-korekcyjno-kompensacyjna-Scenariusz-lekcji-dla-klasy-III>
37. Gry i zabawy ruchowe kształtujące szybkość, zwinność, skoczność, siłę : [klasa IV] / Elżbieta Adamowicz [online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://www.45minut.pl/publikacje/30378/>
38. Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem chusty animacyjnej oraz elementami rytmiki : [klasa I] / Karol Popłoński[online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://www.profesor.pl/publikacja,23783,Scenariusze,Gry-i-zabawy-ruchowe-z-wykorzystaniem-chusty-animacyjnej-oraz-elementami-rytmiki>
39. Kształtowanie koordynacji ruchowej - trening klasa IV / Elżbieta Adamowicz[online]. [dostęp 16.04.2020]. Dostępny w Internecie:<https://www.45minut.pl/publikacje/30428/>
40. Kształtowanie skoczności, skoki przez skakankę, skoki w krzyżaku : [klasa II – III] [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/files/DLA%20NAUCZYCIELA/2-II-III-SP-ksztaltowanie-skoczności.pdf>
41. Kształtowanie wytrzymałości pływackiej ramion - odcinki 600-800 m : [klasa VI] / Agnieszka Kurpisz[online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,24319,Scenariusze,Kształtowanie-wytrzymałości-pływackiej-ramion-odcinki-600-800-m>
42. "Nauka zbijania piłki (ataku)" - scenariusz zajęć z piłki siatkowej : [klasa VI] / Roman Palacz [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,1916,Scenariusze,Nauka-zbijania-pilki-ataku-scenariusz-zajec-z-pilki-siatkowej>

43. Różnorodne zabawy ruchowe z elementem rywalizacji : scenariusz lekcji wychowania fizycznego w klasie II / Wojciech Kaźmierski[online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: http://spkozliny.pl/scenariusz_wkazmierski.pdf
44. Scenariusz zajęć sportowych : zabawy i gry terenowe dla dzieci młodszych (wiek 7-10 lat). Cz. 1 / Ewa Szamocka, Lucyna Milewska-Moneta [online]. [dostęp 16.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://stawiamnaedukacje.pl/wp-content/uploads/2020/02/Scenariusz-Zabawy-i-gry-terenowe-I.pdf>
45. Scenariusz zajęć sportowych : zabawy i gry terenowe dla dzieci starszych i młodzieży (wiek powyżej 11 lat). Cz. 2 / Ewa Szamocka, Lucyna Milewska-Moneta [online]. [dostęp 16.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://stawiamnaedukacje.pl/wp-content/uploads/2020/02/Scenariusz-Zabawy-i-gry-terenowe-II.pdf>
46. Uczymy się bawić oraz wykonywać ćwiczenia z różnymi przyborami : [klasa IV] / Mariola Sędek[online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.oeizk.edu.pl/wf/sedek/wf1>
47. Układ gimnastyczny z zastosowaniem poznanych ćwiczeń : scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy 8 szkoły podstawowej / Wojciech Zaik [online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://www.45minut.pl/publikacje/30853/>
48. „W zaczarowanym lesie” - zabawy ruchowe : [scenariusz lekcji wychowania fizycznego w klasach I-III] / Aneta Marczak [online]. [dostęp 14.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,20979,Scenariusze,8222W-zaczarowanym-lesie8221-8211-zabawy-ruchowe>

Scenariusze lekcji - szkoła średnia:

49. Aerobik step - ćwiczenia wzmacniające : [szkoła średnia] / Magdalena Bona[online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.edukacja.edux.pl/p-20529-aerobik-step-cwiczenia-wzmacniajace.php>
50. Doskonalenie dwutaktu z prawej strony, doskonalenie podań, kształtowanie koordynacji ruchowej : poznanie przepisów gry w piłkę koszykową : [klasa II] / Beata Zaremba[online]. [dostęp 16.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.edukacja.edux.pl/p-28629-doskonalenie-dwutaktu-z-prawej-strony-doskonalenie.php>
51. Doskonalenie podań i chwytów w miejscu i w ruchu : [klasa II] / Beata Zaremba[online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,29857,Scenariusze,Scenariusz-lekcji-wychowania-fizycznego-dla-klasy-II-liceum-ogolnoksztalcacego-Doskonalenie-podan-i-chwytow-w-miejscu-i-w-ruchu>
52. Doskonalenie pracy NN w stylu grzbietowym : doskonalenie prawidłowego ułożenia ciała na powierzchni wody : [klasa I] / Beata Zaremba [online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.edukacja.edux.pl/p-28282-doskonalenie-pracy-nn-w-stylu-grzbietowym.php>

53. Koszykówka : scenariusz lekcji wychowania fizycznego w klasie I / Aleksandra Kwias [online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.edukacja.edux.pl/p-13481-konspekt-lekcji-z-wychowania-fizycznego.php>
54. Kształtowanie wytrzymałości aerobowej w układzie tanecznym HI-LO : scenariusz lekcji aerobiku : [szkoła średnia] / Dorota Spałek [online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,8249,Scenariusze,Kształtowanie-wytrzymalosci-aerobowej-w-ukladzie-tanecznym-HI-LO-scenariusz-lekcji-aerobiku>
55. Nauka techniki biegu przez płotki : scenariusz lekcji z wychowania fizycznego [szkoła średnia] / Halina Pierzchała [online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,3901,Scenariusze,Nauka-techniki-biegu-przez-plotki-scenariusz-lekcji-z-wychowania-fizycznego-dla-szkoly-ponadgimnazjalnej>
56. Nauka zagrywki tenisowej : [szkoła średnia] / Artur Włodarczyk[online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.edukacja.edux.pl/p-41967-nauka-zagrywki-tenisowej-konspekt-zajec.php>
57. Pilates ze sprzętem - iO Ball : lekcja wychowania fizycznego dla dziewcząt klas licealnych / Agnieszka Maciąska-Drażek[online]. [dostęp 16.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.edukacja.edux.pl/p-24361-lekcja-wychowania-fizycznego-dla-dziewczat.php>
58. Piłka koszykowa - doskonalenie podań piłki sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu : [klasa II LO] / Andrzej Czaplicki[online]. [dostęp 16.04.2020]. Dostępny w Internecie: <https://profesor.pl/publikacja,8319,Scenariusze,Pilka-koszykowa-doskonalenie-podan-pilki-sprzed-klatki-piersiowej-w-marszu-i-biegu>
59. Sprinterskie biegi sztafetowe - konspekt lekcji wychowania fizycznego [klasa II] / Renata Kaczmarek[online]. [dostęp 15.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.edukacja.edux.pl/p-32749-sprinterskie-biegi-sztafetowe-konspekt.php>
60. Unihokej: scenariusz lekcji wychowania fizycznego w klasie II / Aleksandra Kwias [online]. [dostęp 16.04.2020]. Dostępny w Internecie: <http://www.edukacja.edux.pl/p-13482-konspekt-lekcji-z-wychowania-fizycznego.php>

16.04.2020 r.

Opracowanie:

Katarzyna Romanowska

Biblioteka Pedagogiczna

Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach