



Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży **(zestawienie bibliograficzne w wyborze książek i artykułów z czasopism** **ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej CEN w Suwałkach do 2021)**

Poszukując materiałów na temat aktywności fizycznej dzieci i młodzieży zapraszamy do korzystania z katalogu OPAC WWW <http://bp.cen.suwalki.pl>

Można to zrobić przez wpisanie haseł w indeksie przedmiotowym:

- aktywność fizyczna
- dziecko – kultura fizyczna
- kultura fizyczna
- młodzież – kultura fizyczna
- sport rekreacyjny
- trening sportowy
- uczniowie – kultura fizyczna
- wychowanie fizyczne

Wydawnictwa zwarte

1. Aktywność fizyczna i psychika : korzyści i zagrożenia / Monika Guskowska. - Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2013.
Sygn.: 10036-czyt.
2. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży / pod red. Tadeusza Koszczyca [i in.] ; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. - Wrocław : Wydaw. Akademii Wychowania Fizycznego, 2007.
Sygn.: 52461-wyp.
3. Bieganie metodą Gallowaya : ciesz się dobrym zdrowiem i doskonałą formą / Jeff Galloway ; przekład Wojciech Białas. - Wydanie 3. - Gliwice : Helion, copyright 2020.
Sygn.: 60772-wyp.
4. Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia : aktywność fizyczna i zdrowie : dla III etapu edukacji wraz z rocznymi - tematycznymi planami pracy i przedmiotowym systemem oceniania : z przykładem zajęć do wyboru w systemie 1 + 2 / Krzysztof Warchoń. - Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, 2019.
Sygn.: 59755+CD-wyp.
5. Psychologia aktywności sportowej / Jacek Gracz, Tadeusz Sankowski. - Poznań : AWF, 2007.
Sygn.: 51884-wyp.

6. Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej. Aktywność fizyczna i zdrowie : dla I i II etapu edukacji wraz z rocznymi - tematycznymi planami pracy i przedmiotowym systemem oceniania. Z uwzględnieniem zajęć do wyboru w systemie 2 + 2 w klasie VII i VIII / Krzysztof Warchoń. - Wydanie drugie poprawione i rozszerzone. - Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, 2018.
Sygn.: 59324+CD-wyp.
7. Wychowanie fizyczne dla zdrowia : aktywność fizyczna w plenerze wobec zdrowotnych potrzeb człowieka cywilizacji konsumpcyjnej / Władysław Pańczyk. - Rzeszów : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2012.
Sygn.: 55011-wyp. ; 10735-czyt.

Artykuły z czasopism

1. Aktywność fizyczna - czy może zmienić mózg / Wiesław Osiński.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2011, nr 4, s. 4-9
2. Aktywność fizyczna i piramida zdrowia - jako elementy zachowań zdrowotnych uczennic / Jolanta E. Kowalska, Magdalena Uszałowicz.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2010, nr 2, s. 22-27
3. Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym / Janusz Bielski.// Lider. - 2010, nr 1, s. 7-10
4. Aktywny i zdrowy styl życia - wiedza dziewcząt i chłopców w okresie dorastania / Krystyna Górna-Łukasik, Danuta Groffik, Karel Frómel, Krzysztof Skalik, Wojciech Wąsowicz.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2010, nr 8, s. 11-15
5. Bezpieczeństwo na lekcji wychowania fizycznego oraz najczęstsze przyczyny powstawania urazów i sposoby ich zapobiegania / Magdalena Krzelowska.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 6, s. 26-29
6. Biegowy savoir vivre / Dorota Kamień. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 5, s. 28-30
7. Bosy dzień w szkole... czas start! / Daria Puszka. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 2, s. 38-39
8. Bosu - nowoczesne przyrządy i przybory w kształtowaniu motoryczności / Kinga Kłaś-Pupar.// Remedium. - 2020, nr 7/8, s. 62-64
9. Chcę być silny, szybki, wytrzymały : samouczek sprawności fizycznej / Dorota Kamień.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, nr 2, s. 60-64
10. Crossnet – inny sposób na siatkówkę / Mariusz Rzeszotek.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 3, s. 2-4
11. Ćwicz ze mną mamo, ćwicz ze mną tato! [Cz. 1] / Kinga Kłaś-Pupar.// Remedium. - 2017, nr 7/8 s. 44-47

12. Dbaj o elastyczność mięśni - codziennie / Dorota Kamień.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 2, s. 10-13
13. Dlaczego WF gra w defensywie? / Tomasz Kozłowski.// Dyrektor Szkoły. - 2016, nr 5, s. 56-58
14. Gimnastyka / Justyna Krzysik.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3/4, s. 56-65
15. Gry i zabawy dla małych i dużych, czyli WF dla wszystkich uczniów / Michał Młóciński.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3/4, s. 38-41
16. Idziemy na dwór : rekreacja na świeżym powietrzu / Irmina Krawczyk.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 3, s. 14-17
Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy 5 „Gry rekreacyjne na świeżym powietrzu”
17. Jak oceniać uczniów ze zdalnego wf-u? / Ewa Brzozowska-Wicherek.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 3, s. 5-8
18. Jak po pandemii zmotywować ucznia do aktywności fizycznej? / Marcin Rogala.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 3, s. 37-40
19. Jak poprowadzić grupowe zajęcia sportowe online i zrobić to dobrze? / Paweł Piotrowski.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 1, s. 5-7
20. Jak uprawiać sport jesienią : gotowe rozwiązania na częste problemy z nastawieniem / Mikołaj Lasek.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 6, s. 49-50
21. Jedna organizacja na kilka sposobów / Dawid Nitka.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 2, s. 11-13
Scenariusz lekcji dla klas I-III Turniej „Kamień, papier, nożyce”
22. Koordynacja ruchowa : jak zadbać jednocześnie o radość i bezpieczeństwo uczniów? / Mariusz Rzeszotek. // Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 1, s. 2-4
23. Kształtowanie postaw tolerancyjnych w procesie wychowania do kultury fizycznej / Łukasz Bojkowski.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 2, s. 42-44
24. Matematyka na zajęciach Wychowania Fizycznego jako innowacja pedagogiczna : skuteczny przepis, jak wprowadzić innowacje do naszych lekcji / Leszek Sawicki.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3/4, s. 28-31
25. Metoda projektu a aktywność fizyczna / Daria Puszka.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 1, s. 38-40
26. Narciarstwo biegowe – pierwsze kroki na biegówkach dla dzieci i młodzieży / Monika Judka.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 1, s. 43-48

27. Nauczyciel w świetle prawa jako funkcjonariusz publiczny / Mariusz Rokita.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 3, s. 9-11
28. Nauka zdalna a zdrowe plecy : jak zadbać o zdrowie po każdej lekcji online? / Dawid Nitka.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 1, s. 40-42
29. Niećwiczący uczniowie : czym zainteresować osoby nieuczestniczące w zajęciach WF / Łukasz Rydzik.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 2, s. 28-29
30. Nowoczesne przyrządy i przybory w kształtowaniu motoryczności - bosu / Kinga Kłaś-Pupar.// Remedium. - 2020, nr 5, s. 30-32
31. O potrzebie stosowania zmienności i różnorodności ćwiczeń w pozalekcyjnych zajęciach sportowych / Dorota Kamień.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, nr 3, s. 21-25
32. Odbudowa sprawności po okresie ograniczonej aktywności / Dorota Kamień.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 2, s. 6-10
33. Pierwsze biegowe kroki / Paweł Marchel.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 2, s. 31-35
34. Pływanie nie musi być nudne - doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym / Grzegorz Bielec, Katarzyna Madeksza.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 3, s. 10-15
35. Pomysły i inspiracje dla nauczycieli wf / Kinga Kłaś-Pupar.// Remedium. - 2019, nr 10, s. 30-32
36. Powrót do aktywności fizycznej po chorobie / Ewa Brzozowska-Wicherek.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 1, s. 22-24
37. Profilaktyka zdrowia - aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa / Józef Drabik.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2011, nr 5, s. 4-8
38. Prosty przepis na udane wyścigi rzędów / Mariusz Rzeszotek.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 1, s. 41-44
39. Rekreacja rodzinna - do całonocnej aktywności ruchowej / Marzena Kukła, Grażyna Kosiba.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2011, nr 7, s. 4-8
40. Rola i funkcje aktywności fizycznej w rozwoju dzieci w młodszym wieku szkolnym / Małgorzata Markowska, Kamil Markowski.// Edukacja Wczesnoszkolna. - 2017/2018 nr 2, s. 7-14
41. Rola i miejsce sportu szkolnego w wychowaniu fizycznym / Krzysztof Kultys.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 2, s. 43-49

42. Ruch to zdrowie : o motywowaniu dzieci do sportu / Małgorzata M. Jankowska.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 6, s. 51-54
43. Sprawność fizyczna a wyniki w nauce / Grzegorz Więclaw.// Dyrektor Szkoły. - 2015, nr 12, s. 62-64
44. Stanie na rękach : nauka, błędy i korzyści / Justyna Krzysik.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 2, s. 14-27
45. Stracone pokolenie / Krzysztof Kultys.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2018, nr 2, s. 40-45
46. Świadomość zdrowia - przygotowanie młodzieży do całonocnej aktywności fizycznej / Michał Bronikowski, Adam Kantanista.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2010, nr 9, s. 12-18
47. Tańce integracyjne : sprawdzony patent na lekcję WF/ Daria Puszka.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 2, s. 20-21
48. Trening stabilizacji centralnej i koordynacji z wykorzystaniem bosu oraz piłki do koszykówki / Kinga Kłaś-Pupar.// Remedium. - 2020, nr 10, s. 30-32
49. Trening zdrowotny oraz dieta w leczeniu otyłości / Magdalena Krzelowska.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2015, nr 6, s. 20-27
50. 30 minutowa domowa aktywność : jako propozycja treningu z wychowania fizycznego w ramach pracy zdalnej / Mariusz Rokita.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 1, s. 28-38
51. Uczestnictwo w regularnej aktywności fizycznej a wyniki badań inteligencji wielorakich / Łukasz Bojkowski.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3/4, s. 50-51
52. Ultimate frisbee : aktywność, którą pokochają Twoi uczniowie / Daria Puszka.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 1, s. 36-37
53. Uwarunkowania społeczne samooceny aktywności fizycznej chłopców / Beata Dencikowska, Dariusz Dencikowski, Alfreda Dencikowska.// Lider. - 2010, nr 3, s. 13-15
54. W zdrowym ciele – zdrowy duch! : pomysły na rodzinne lekcje wf / Małgorzata Golczyk-Wala.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 3, s. 44-45
55. Wpływ aktywności ruchowej na dojrzałość szkolną dziecka / Iwona Otręba, Joanna Waleczek.// Lider. - 2010, nr 7/8, s. 25-26
56. Wspinaczka ściankowa - jako propozycja zajęć pozalekcyjnych i aktywności rodzinnej / Anna Maszorek-Szymala.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2011, nr 9, s. 21-24

57. Wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej / Mariusz Rzeszotek.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 1, s. 47-49
58. Zadania dodatkowe : skuteczny wypełniacz nieaktywnych przerw / Dorota Kamień.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 1, bs. 25-29
59. Zajęcia sportowe na koloniach i obozach / Ewa Brzozowska-Wicherek.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 4, s. 46-49
60. Zdrowotność i sprawność fizyczna młodzieży / Janusz Rusaczyk.// Wychowawca. - 2018, nr 9, s. 8-13
61. Znaczenie różnorodnych form aktywności ruchowej dla rozwoju dziecka w młodszym wieku szkolnym / Magdalena Krzelowska.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, nr 1, s. 19-30
62. Żywnienie aktywnych nastolatków / Natalia Palmowska.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3/4, s. 66-69

Ćwiczenia, gry i zabawy

1. Czas na aktywną przerwę lekcyjną – ćwiczenia wzmacniające i korekcyjne z nietypowym obciążeniem / Dorota Kamień.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 1, s. 6-9
2. Deskorolka inaczej : aktywność na ograniczonej powierzchni / Dorota Kamień.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3/4, s. 24-27
3. Drążek dla początkujących w ćwiczeniach z gumą / Mikołaj Lasek.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 1, s. 14-15
4. 12 gier i zabaw z koszykówki / Dawid Nitka.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 3, s. 12-13
5. Gry i zabawy ruchowe na lekcjach WF w czasie COVID-19 / Piotr Winczewski.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 6, s. 6-13
6. Lekcje WF w czasie COVID-19 : ciąg dalszy / Piotr Winczewski.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 1, s. 10-13
7. Lekcje WF w czasie COVID-19 : część 3 / Piotr Winczewski.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 2, s. 28-30
8. Pompka – czy to takie proste? : technika i przykładowy obwód treningowy / Mariusz Rokita.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 2, s. 36-44

9. Profilaktyka i korygowanie płaskostopia : zabawy i gry ruchowe aktywizujące mięśnie stóp / Ewa Brzozowska-Wicherek.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 5, s. 12-16
10. Różne odmiany Dużej i Małej Zabawy Biegowej [DZB i MZB] / Dorota Kamień.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 2, s. 6-11
11. Sprawni jak żołnierze : aktywność i ćwiczenia „wojskowe” w warunkach szkolnych / Dorota Kamień.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 3, s. 30-36
12. Trening na świeżym powietrzu : z wykorzystaniem kłody drzewa / Mariusz Rokita.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 3, s. 18-28
13. Trening skoczności młodych zawodników / Piotr Bora.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 1, s. 48-53
Artykuł zawiera opisy i zdjęcia ćwiczeń poprawiających skoczność
14. WF = FUN : top 10 gier i zabaw do wykorzystania podczas lekcji wychowania fizycznego / Mikołaj Lasek.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 5, s. 18-19
15. Zestaw ćwiczeń na równowagę / Ewa Brzozowska-Wicherek.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 2, s. 22-23
16. Zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem obciążenia w postaci butelek z wodą / Ewa Brzozowska-Wicherek.// Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska. – 2021, nr 2, s. 45-48

Suwałki, 28.04.2021 r.

Opracowanie:
Beata Niedźwiecka
Biblioteka Pedagogiczna
Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach