



Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży

**(zestawienie bibliograficzne w wyborze książek i artykułów z czasopism
ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej CEN w Suwałkach do 2025)**

Poszukując materiałów na ten temat zachęcamy do korzystania z katalogu OPAC WWW
<http://bp.cen.suwalki.pl>

Wydawnictwa zwarte:

1. 100 scenariuszy zajęć na 100 lekcji wychowania fizycznego : poradnik metodyczny z propozycjami scenariuszy zajęć dla klas IV-VIII szkoły podstawowej do programu nauczania "Ruch - zdrowie dla każdego 2" / Stanisław Żołyński. - Wydanie pierwsze. - Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe Fosze, cop. 2021.
Sygn.: 61348-wyp.
2. Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia / Janet Buckworth, Rod K. Dishman, Patrick J. O'Connor, Phillip D. Tomporowski ; redakcja wydania polskiego Grzegorz Żurek, Jan Blecharz, Alina Żurek ; tłumaczenie z języka angielskiego Maja Barć, Katarzyna Morena, Piotr Kopyto, Sławomir Sidorowicz. - Wydanie drugie. - Wrocław : Edra Urban & Partner, 2023.
Sygn.: 62141-wyp.
3. Bądź od małego : holistyczne spojrzenie na zdrowie psychiczne dzieci / Orina Krajewska i Fundacja Małgosi Braunek "Bądź" ; praca pod redakcją Marty Malik-Ryl ; [ilustracje: Zofia Różycka]. - Gliwice : Sensus, cop. 2025.
Aktywność fizyczna, dobrostan psychiczny
Sygn.: 63187-wyp.
4. Broń się! : jak dbać o swoją odporność / Margit Kossobudzka, Katarzyna Staszak. - Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2021.
Profilaktyka zdrowotna, aktywność fizyczna
Sygn.: 60999-wyp.
5. Edukacja zdrowotna : podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka / redakcja naukowa Barbara Woynarowska. - Wydanie II - 6 dodruk. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2023.
Sygn.: 62761, 62762-wyp.

6. Gry i zabawy ruchowe : schematy zabaw na każdą porę roku : wspólne zabawy dla dorosłych i dzieci : propozycje gier w plenerze i w różnych pomieszczeniach / Tadeusz Staniszewski ; ilustracje Tomasz Pisarek. - Wydanie I. - Warszawa : Wydawnictwo SBM, cop. 2021.
Sygn.: 61385-wyp.
7. Gry i zabawy w lesie, w klasie, na podwórku / [Kasia Rożek]. - Toruń : Wydawnictwo Literat, [2021].
Sygn.: 61057-wyp.
8. Lekcja wychowania fizycznego w nauczaniu wczesnoszkolnym : (o potrzebie uznania aktywności ruchowej za jeden z najważniejszych czynników w życiu człowieka) / Danuta Umiastowska. - Wydanie I. - Szczecin : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 2023.
Dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, wychowania fizycznego i prowadzących zajęcia ruchowe z dziećmi w wieku 6-10 lat
Sygn.: 62375-wyp.
9. Motoryczność człowieka : podstawowe zagadnienia z antropomotoryki / Jarosław Fugiel, Kamila Czajka, Paweł Połuszny, Teresa Sławińska-Ochła ; [rysunki: Kamila Czajka]. - Wrocław : MedPharm Polska, cop. 2023.
Sygn.: 62806-wyp.
10. O kreatywności w fizycznej edukacji : myśli, sugestie, implikacje / Józef Węglarz. - Wydanie I. - Kraków : Impuls, 2022.
Sygn.: 62211-wyp.

Artykuły z czasopism:

11. Aktywność fizyczna jako kluczowy element rozwoju dzieci i młodzieży / Teresa Walczyk // *Wychowawca*. - 2021, nr 2, s. 5-8
12. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży / Kinga Bartkowiak // *Sygnal*. - 2020, nr 3, s. 24-26
13. Atletyka terenowa - konspekt zajęć kształtujących wszechstronną sprawność / Wojciech Błachnio // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 6, s. 12-14
Scenariusz zajęć
14. Biegowy savoir vivre / Dorota Kamień // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2020, nr 5, s. 28-30
15. Boot Camp jako alternatywna forma treningu na WF lub podczas wakacyjnego obozu / Jerzy Łabiński // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 4, s. 9-15

16. Co zaproponować oprócz tradycyjnych aktywności na WF-ie, by zmotywować do ćwiczeń wszystkich uczniów? / Paweł Marchel // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 4, s. 28-31
17. Coachingowe zarządzanie zespołem sportowym – podstawy działania oraz jego wpływ na efektywność drużyny / Leszek Mazur // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 4, s. 18-22
18. Czas na aktywną przerwę lekcyjną - ćwiczenia wzmacniające i korekcyjne z nietypowym obciążeniem / Dorota Kamień // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 1, s. 6-9
19. Dyspozycje osobnicze i ich wpływ na rozwój młodego sportowca / Leszek Mazur // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 3, s. 32-35
20. Gimnastyka dla ciała i umysłu / Monika Nocoń // *Wychowawca*. - 2024, nr 5, s. 32-33
21. Joga na lekcji WF : zdrowotne i wychowawcze korzyści dla dzieci wynikające z praktykowania ćwiczeń jogi / Magdalena Krzelowska // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 6, s. 16-19
22. Lekcje WF-u : dlaczego tak wielu uczniów ich nie lubi? : jak zachęcać dzieci do ruchu? / Agnieszka Ludorowska // *Życie Szkoły*. - 2023, nr 8, s. 17-19
23. Monitorowanie poziomu sprawności uczniów / Paweł Marchel // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 5, s. 38-41
24. Mój plan na zdrowie : scenariusz zajęć dydaktyczno-wychowawczych dla klas 2-3 / Izabela Faleńczyk // *Wychowawca*. - 2021, nr 2, s. 27
Scenariusz zajęć
25. Niećwiczący uczniowie - czym zainteresować osoby nieuczestniczące w zajęciach wf / Łukasz Rydzik // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2020, nr 2, s. 28-29
26. Nordic walking - maszeruj, skacz, biegaj z kijkami skutecznie i bezpiecznie / Dorota Kamień // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 3, s. 9-14
27. Pierwsze biegowe kroki / Paweł Marchel // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 2, s. 31-35
28. Powrót do szkolnej aktywności po wakacjach: praktyczne wskazówki do przeprowadzenia zajęć wychowania fizycznego / Ewa Brzozowska-Wicherek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 5, s. 5-8
29. Siła biegowa - czym jest i jak ją trenować? / Ewa Brzozowska-Wicherek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 2, s. 56-58

30. Tajniki skutecznej komunikacji w codziennej pracy nauczyciela wychowania fizycznego / Paweł Marchel // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 6, s. 26-29
31. Uczeń z niepełnosprawnością intelektualną na lekcji WF - wskazania do pracy / Ewa Brzozowska-Wicherek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 2, s. 38-41
32. Uczestnictwo w regularnej aktywności fizycznej a wyniki badań inteligencji wielorakich / Łukasz Bojkowski // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2020, nr 3/4, s. 50-51
33. Uczniowie organizatorami - przygotowanie tygodnia aktywności fizycznej / Paweł Marchel // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 3, s. 6-10
34. Wskazówki do pracy z uczniami zmagającymi się z różnymi alergiami / Ewa Brzozowska-Wicherek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 3, s. 5-8
35. Zaangażowanie rodziców-kibiców a wspieranie młodych sportowców / Łukasz Bojkowski // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 4, s. 56-58

Ćwiczenia, gry i zabawy

36. 14 pomysłów na zimowe zabawy bez wychodzenia na zewnątrz / Piotr Winczewski // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 1, s. 14-19
37. 21 kreatywnych gier i zabaw z wykorzystaniem śniegu / Magdalena Krzelowska // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 1, s. 38-45
38. A może gra w pięstkę? : atrakcyjna prekursorka siatkówki sprzed ponad stu lat / Piotr Winczewski // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 4, s. 23
39. Berek jako środek treningowy w procesie rozwoju młodego piłkarza / Bartosz Grzelak // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2020, nr 3/4, s. 17-19
40. Bezkontaktowe zabawy dla kilkulatek korygujące wady stóp / Piotr Winczewski // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 6, s. 21-25
41. Czas na aktywną przerwę lekcyjną - ćwiczenia wzmacniające i korekcyjne z nietypowym obciążeniem / Dorota Kamień // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 1, s. 6-9
42. Ćwiczenia, gry i zabawy z szarfami / Leszek Sawicki // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 5, s. 24-27
43. Ćwiczenia hamowania, lądowania i zmiany kierunku biegu : jak skutecznie kształtować te umiejętności? / Leszek Sawicki // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 2, s. 16-21

44. Ćwiczenia koordynacyjne z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej / Ewa Brzozowska-Wicherek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 5, s. 18-20
45. Ćwiczenia na poprawę kondycji / Agnieszka Zuszek, Grzegorz Więclaw // *Dyrektor Szkoły*. - 2021, nr 7, s. 77-81
46. Ćwiczenia w biegu / Kinga Kłaś-Pupar // *Remedium*. - 2021, nr 3, s. 30-32
47. Ćwiczenia w marszu / Kinga Kłaś-Pupar // *Remedium*. - 2021, nr 2, s. 30-32
48. Deska/plank - propozycje ćwiczeń wzmacniających mięśnie pleców i wpływających na prawidłową postawę ciała / Jerzy Łabiński // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 4, s. 46-54
49. Dzień Leniwych Spacerów - promujemy ciekawe formy rekreacji / Agnieszka Bukowińska // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2022, nr 5, s. 12-15
Artykuł zawiera scenariusz imprezy rodzinnej "Rodzinny rajd pieszy"
50. Gry i zabawy lekkoatletyczne kształtujące wytrzymałość / Ewa Brzozowska-Wicherek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 5, s. 28-31
51. Gry i zabawy rozwijające szybkość reakcji / Ewa Brzozowska-Wicherek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 3, s. 15-18
52. Gry i zabawy terenowe w lesie / Małgorzata Szewczyk // *Remedium*. - 2021, nr 7/8, s. 34-36
53. Lekcja wychowania fizycznego na świeżym powietrzu z propozycjami ciekawych gier i zabaw / Bartosz Urbański // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 5, s. 20-23
54. Metoda zabawowo-klasyczna a zdrowotne walory lekcji w plenerze / Adam Jurczak, Robert Makuch // *Meritum*. - 2022, nr 2, s. 18-26
55. Minigolf na lekcji WF - konspekt zajęć / Dawid Górka // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 1, s. 20-21
56. Mostek - zapomniane ćwiczenie gimnastyczne / Jerzy Łabiński // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 3, s. 54-58
57. Może na dworze? : 9 gier i zabaw / Piotr Winczewski // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 1, s. 25-29
58. Nordic walking - maszeruj, skacz, biegaj z kijkami skutecznie i bezpiecznie / Dorota Kamień // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 3, s. 9-14
59. Piłka koszykowa. Poprzez gry i zabawy nauczamy kozłowania piłki / Dawid Górka // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 5, s. 21-23

60. Pomysł na lekcję - nauka samoobrony na lekcji WF jako metoda budowania pewności siebie u uczniów / Jerzy Łabiński // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 3, s. 49-53
61. Porozmawiajmy o kangurach : zabawy ruchowe na interdyscyplinarne zajęcia wychowania fizycznego / Piotr Winczewski // *Życie Szkoły*. - 2023, nr 4, s. 48-50
62. Promowanie wśród uczniów bezpiecznej aktywności fizycznej - aktywna przerwa / Aleksandra Kubala-Kulpińska // *Życie Szkoły*. - 2021, nr 2/3, s. 32-37
63. Przygotowanie do jesiennych biegów przełajowych / Dorota Kamień // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 5, s. 6-11
64. Rekreacyjne formy aktywności fizycznej z różnych stron świata / Paweł Marchel // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 5, s. 12-17
65. Rzut piłeczką palantową - pierwszy krok do rzutu oszczepem / Dorota Kamień // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 3, s. 11-15
66. Top 7 zabaw na świeżym powietrzu / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 4, s. 26-27
67. Top 7 zabaw ruchowych korygujących wady postawy / Piotr Winczewski // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 6, s. 5-9
68. Trening karate na lekcji WF / Jerzy Łabiński // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 2, s. 11-15
69. Uniwersalne gry i zabawy do zastosowania w różnych grach zespołowych / Dawid Górka // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2022, nr 5, s. 10-14
70. Znaczenie ruchu dla zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci : propozycje ćwiczeń i zabaw na każdy dzień / Justyna Kapuścińska-Kozakiewicz // *Życie Szkoły*. - 2022, nr 10, s. 10-13

Suwałki, 03.11.2025 r.

Opracowanie:
Beata Niedźwiecka
Biblioteka Pedagogiczna
Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach