

Wychowanie fizyczne:
wybór materiałów dydaktycznych dla nauczycieli szkół podstawowych
i ponadpodstawowych ze zbiorów PBW w Kielcach za lata 2016-2023

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. - Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe "Fosze", copyright 2021. - 342 strony
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=TPED22000190>
2. 150 zabaw ruchowych : rozwijanie sprawności ruchowej i praksyjnej niezbędnych w procesie nabywania nowych umiejętności / Donatella Colina. - Wydanie I. - Gdańsk : Harmonia Universalis, 2019. - 200 stron
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=991052717413705066>
3. Ćwiczenia gimnastyczne / Małgorzata Lipiejko. - Warszawa : PWN Wydawnictwo Szkolne, copyright 2016. - 83 strony
https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=repl&plnk=q_%C4%87wiczenia+gimnastyczne&ort=byscore&fdecade=2010&fdecade.sub=2016%7C%7C2018
4. Ćwiczenia korekcyjno-terapeutyczne dla dzieci z wykorzystaniem nietypowych przyborów / Maria Kuleczka-Raszewska. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin, 2019. - 182 stron
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=991052605510605066>
5. Gry i zabawy ruchowe / [Natalia Minge, Krzysztof Minge]. - Bielsko-Biała : Wydawnictwo Dragon, copyright 2018. - 31, [1] strona
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=991023636749705066>
6. Joga dla dzieci i ich dorosłych : 100+ fajnych ćwiczeń jogi i mindfulness do wspólnej praktyki / Katherine Priore Ghannam, ilustracje Tanya Emelyanova, tłumaczenie Anna Czechowska i Magdalena Stonawska. - Warszawa : CoJaNaTo, copyright 2019. - 267, [1] stron
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=JARO%20M19000140>
7. Joga z dziećmi / Mini Thapar, Neesha Singh ; [przekład: Daniel Marosz]. - Warszawa : Oficyna Wydawnicza "Aba", 2021. - 64 strony
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=991053054576405066>

8. Obudowa metodyczna programu "Rusz się człowieku" : plany pracy i przedmiotowy system oceniania dla klas IV-VIII, plany pracy nauczyciela na zajęciach do wyboru / Urszula Kierczak. - Wydanie I. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2018. - 229 stron
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=991029464959705066>
9. Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego / Krzysztof Warchol. - Wydanie 1 dodruk - Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe Fosze, copyright 2016. - 165 stron
https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=repl&plnk=_wydawca_Wydawnictwo%20O%C5%9Bwiatowe%20Fosze
10. Postawy nauczycieli wychowania fizycznego wobec edukacji zdrowotnej / Paweł F. Nowak. - Warszawa : Difin, 2019. - 210 stron
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=991052532200005066>
11. Profilaktyka i korygowanie płaskostopia : zabawy i gry ruchowe aktywizujące mięśnie stóp / Piotr Winczewski. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia - Grupa Wydawnicza Harmonia, 2018. - 266, [1] strona
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=PPBP18000526>
12. 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 Warchol. - Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, 2019. - 304 strony
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=vtls004501693>
13. Rekreacyjna aktywność fizyczna / [redakcja] Jarosław Cholewa, Marcin Kunicki ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. - Katowice : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2014. - 206 stron
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=TPED17228230>
14. Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego : podręcznik dla nauczycieli i studentów / Eligiusz Madejski, Józef Węglarz. - Wydanie 5 zmienione i uzupełnione - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2018. - 252 strony
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=b59903703>
15. Wychowanie fizyczne / autorzy Marta Wieczorek, Regina Kumala, Michał Bronikowski, Dorota Groffik ; opracowano na podstawie materiałów przygotowanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. - Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2019. - 51 stron
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=PPBP19003366>
16. Wychowanie fizyczne - praca z uczniem zdolnym / Michał Bronikowski, Adam Kantanista, Agata Głapa ; [Ośrodek Rozwoju Edukacji]. - Wydanie 2. - Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2014. - 144 strony
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=TPED17118189>

17. Wychowanie fizyczne / autorzy Marta Wieczorek, Regina Kumala, Michał Bronikowski, Dorota Groffik ; opracowano na podstawie materiałów przygotowanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. - Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2019. - 51 stron
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=PPBP19003366>
18. Zabawy i gry ruchowe aktywizujące mięśnie tułowia : scenariusze zajęć dla nauczycieli wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjnej / Piotr Winczewski. - Warszawa : Difin, 2016. - 198 stron
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=991025955889705066>
19. Zachowania ryzykowne i problemowe młodzieży : uwarunkowanie społeczne i rola aktywności wolnoczasowej / Magdalena Chęć. - Warszawa : Difin, Copyright 2020. - 610 stron
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=TPED21000749>
20. Zarys postępowania korekcyjnego w praktyce szkolnej : "ruch - lek dla wszystkich" / Stanisław Żołyński. - Wydanie pierwsze. - Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe Fosze, 2021. - 263 strony
<https://www.kielce-pbw.sowa.pl/index.php?KatID=0&typ=record&001=PPBP20004354>

Wydawnictwa ciągłe

21. 15 pomysłów na gry i zabawy w wodzie / Ewa Brzozowska-Wicherek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2018, nr 6, s. 30-32
22. 21 [dwadzieścia jeden] kreatywnych gier i zabaw z wykorzystaniem śniegu / Magdalena Krzelowska. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 1, s. 38-45
Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. Propozycje gier i zabaw na śniegu.
23. Atletyka terenowa - konspekt zajęć kształtujących wszechstronną sprawność / Wojciech Błachnio. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 6, s. 12-14
Przykładowy konspekt zajęć atletyki terenowej dla uczniów klasy 7 szkoły podstawowej.
24. Bieganie z pomysłem dla małych i dużych / Dorota Kamień. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, [nr] 1, s. 10-13
Kształtowanie wytrzymałości podczas lekcji wychowania fizycznego. Ćwiczenia biegowe kształtujące wytrzymałość, realizowane z grupą uczniów.
25. Biegi OCR, czyli wyścigi z przeszkodami / Mikołaj Lasek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 5, s. 18-19
Bieg z przeszkodami na lekcji wychowania fizycznego. Przykładowy scenariusz.
26. Body ball - ćwiczenia z piłką gimnastyczną na lekcji wychowania fizycznego / Ewa Brzozowska-Wicherek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2023, nr 2, s. 26-29
Przykładowy zestaw ćwiczeń z piłką boody ball.
27. Bosu - nowoczesne przyrządy i przybory w kształtowaniu motoryczności. W: Kinga Klaś-Pupar. W: Remedium. - 2020, nr 7-8, s. 62-64
Ćwiczenia usprawniające motorykę dużą. Kształtowanie pozycji niezbędnych do gry w koszykówkę.

28. Co zaproponować oprócz tradycyjnych aktywności na WF-ie, by zmotywować do ćwiczeń wszystkich uczniów? / Paweł Marchel. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 4, s. 28-31
Alternatywne formy aktywności jako uzupełnienie lekcji wychowania fizycznego.
29. Czas na aktywną przerwę lekcyjną - ćwiczenia wzmacniające i korekcyjne z nietypowym obciążeniem / Dorota Kamień. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 1, s. 6-9
Propozycje ćwiczeń wzmacniających i korekcyjnych z wykorzystaniem książki.
30. Czym są odważniki kulowe kettlebells i dlaczego zyskały tak dużą popularność? / Wojciech Urynowicz. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 1, s. 22-24
Czym są odważniki kulowe, jak powinien wyglądać odważnik kettlebell. Przykładowe ćwiczenia z odważnikami kulowymi.
31. Ćwiczenia hamowania, lądowania i zmiany kierunku biegu. Jak skutecznie kształtować te umiejętności / Leszek Sawicki. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 2, s. 16-21
Ćwiczenia dotyczące zmiany kierunku biegu oraz hamowania.
32. Ćwiczenia kończyn dolnych w płaszczyźnie strzałkowej : ćwiczenia z taśmami (5) / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2023, nr 1, s. 31-[33]
Przykłady ćwiczeń z użyciem taśm oporowych pozwalających rozwijać zmysł równowagi, wzmocnić mięśnie i stawy, poprawić koordynację i stabilizację.
33. Ćwiczenia kończyn dolnych w płaszczyźnie czołowej i złożonej : ćwiczenia z taśmami (6) / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2023, nr 2, s. 30-32
Przykłady ćwiczeń z użyciem taśm oporowych pozwalających poprawić koordynację i wytrzymałość oraz wpływających korzystnie na układ sercowo-naczyniowy.
34. Ćwiczenia koordynacyjne z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej / Ewa Brzozowska-Wicherek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 5, s. 18-20
35. Ćwiczenia kształtujące w wychowaniu fizycznym, czyli trening dla każdego / Wojciech Błachnio. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 6, s. 19-27
Przykłady ćwiczeń kształtujących wolnych i z przyborem.
36. Ćwiczenia na dyskach sensomotorycznych - cz. 2 "Rozgrzewka na berecie" / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2021, nr 12, s. 30-32
Przykład ćwiczeń na rozgrzewkę z użyciem dysków sensomotorycznych, tzw. "beretów".
37. Ćwiczenia na poprawę kondycji / Agnieszka Zusek, Grzegorz Więclaw. W: Dyrektor Szkoły. - 2021, nr 7, s. 77-81
38. Ćwiczenia obręczy barkowej i kończyn górnych : ćwiczenia z taśmami. Cz. 4 / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2022, nr 12, s. 31-33
39. Ćwiczenia w biegu / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2021, nr 3, s. 30-32
40. Ćwiczenia w marszu / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2021, nr 2, s. 30-32
41. Ćwiczenia w podporach na beretach ustawionych w okrąg. Cz. 10 / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2022, nr 7-8, s. 62-64
42. Ćwiczenia wstępne w nauczaniu pchnięcia kulą. [Cz. 1] / / Ewa Orłowska, Joanna Gradek, Renata tokarz. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, [nr] 3, s. 53-60

Propozycja zestawu ćwiczeń siłowo-rzutowych, które mogą stanowić element zaprawy ogólnorozwojowej w każdym wieku. Ćwiczenia przydatne nauczycielowi wychowania fizycznego w procesie wszechstronnego kształtowania i funkcjonalnego wzmacniania organizmu ucznia.

43. Ćwiczenia wstępne w nauczaniu pchnięcia kulą. Cz. 2 / Ewa Orłowska, Joanna Gradek, Renata tokarz. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, [nr] 4, s. [58]-64
Prezentacja ćwiczeń angażujących grupy mięśniowe bezpośrednio uczestniczące w ruchu technicznym przy pchnięciu kulą. Propozycje pchnięć w różnych pozycjach z zachowaniem metodycznej kolejności.
44. Ćwiczenia z krzesłem - tak! / Ewa Brzozowska-Wicherek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3-4, s. 8-10
Propozycje prostych ćwiczeń z krzesłem do wykonania w domu.
45. Ćwiczenia z taśmami. Cz. 1 / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2022, nr 9, s. 31-33
46. Ćwiczenia wspierające rozwój ruchowy dziecka / Adriana Kłoskowska. W: Głos Pedagogiczny. - 2021, nr [1] (122), s. 46-53
Opisy ćwiczeń wspierających rozwój ruchowy dziecka.
47. Ćwiczenia, zabawy i gry na lekcji Wychowania Fizycznego poprawiające koncentrację uwagi / Leszek Sawicki. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 5, s. 6-8
Przykłady ćwiczeń poprawiających koncentrację uwagi.
48. Ćwiczenia, zabawy i gry rozwijające koncentrację na zajęciach wychowania fizycznego / Leszek Sawicki. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3-4, s. 20-23
Propozycja ćwiczeń, zabaw i gier pomagających rozwijać koncentrację u dzieci.
49. Ćwiczenia, zabawy i gry z wykorzystaniem materaców / Leszek Sawicki. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2023, nr 3, s. 21-24
<https://www.wychowaniefiz.pl/artikul/cwiczenia-zabawy-i-gry-z-wykorzystaniem-materacow>
50. Ćwiczenia zwinnościowo-szybkościowe na lekcjach wychowania fizycznego / Leszek Sawicki. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2018, nr 5, s. 10-13
Propozycje zabaw rozwijających zdolności motoryczne.
51. Dbaj o elastyczność mięśni - codziennie / Dorota Kamień. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 2, s. 10-13
52. Deska/plank – propozycje ćwiczeń wzmacniających mięśnie pleców i wpływających na prawidłową postawę ciała / Jerzy Łabiński. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 4, s. 46-54
53. Deskorolka inaczej - aktywność na ograniczonej powierzchni / Dorota Kamień. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3-4, s. 24-27
Propozycje ćwiczeń wzmacniających układ ruchu.
54. Dodgeball, czyli inny wymiar zbijaka / Mikołaj Lasek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 1, s. 20-21
Przykładowy scenariusz zajęć z wykorzystaniem gry Dodgeball.
55. Doskonalenie finalizacji akcji, rozwijanie równowagi dynamicznej / Bartosz Urbański. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 5, s. [16]-20
Konspekt zajęć wpływających na doskonalenie równowagi dynamicznej.

56. Doskonalenie prowadzenia piłki i rozwijania percepcji / Bartosz Urbański. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 4, s. [14]-19
Scenariusz zajęć doskonalących percepcję oraz decyzyjność.
57. Doskonalenie prowadzenia piłki. Kształtowanie nawyku podejmowania dobrych decyzji / Bartosz Urbański. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 6, s. [10]-13
Scenariusz ćwiczeń doskonalących podejmowanie dobrych decyzji na boisku.
58. Doskonalenie prowadzenia i podania piłki / Bartosz Urbański. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 3, s. [22]-26
Ćwiczenia doskonalące podania, przyjęcie oraz prowadzenie piłki - konspekt zajęć z wychowania fizycznego.
59. Drabinka koordynacyjno-szybkościowa. Rozgrzewka / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2021, nr 1, s. 30-33
60. Drabinka koordynacyjno-szybkościowa : trening skocznościowy - ćwiczenia średniozaawansowane / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2021, nr 7-8, s. 62-64
61. Drażek dla początkujących w ćwiczeniach z gumą / Mikołaj Lasek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 1, s. 14-15
62. Edukacyjny program aktywizujący uczniów "Aktywne przerwy" / Agata Liedtke. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 6, s. 26-29
Podstawa prawna i cele programu.
63. Fitness oraz ćwiczenia muzyczno-ruchowe na zajęciach wychowania fizycznego / Magdalena Krzelowska. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, [nr] 2, s. [38]-50
Zalety ćwiczeń muzyczno-ruchowych. Elementy fitnessu. Omówienie wybranych form oraz rodzajów ćwiczeń fitness oraz prezentacja konspektów lekcji z wykorzystaniem wymienionych ćwiczeń (step aerobic, TBC - Total Body Condition, metody rozciągania mięśni).
64. Futsal - piłka nożna w hali sportowej / Adrian Gądek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 6, s. [22]-25
Różnice pomiędzy piłką nożną a futsalem. Przykładowy schemat lekcji.
65. Gibkość w szkoleniu sportowym dzieci i młodzieży / Piotr Bora. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 4, s. 14-17
Podstawowe ćwiczenia gibkościowe indywidualne, w dwójkach i z wykorzystaniem różnego sprzętu.
66. Gimnastyka / Justyna Krzysik. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3-4, s. 56-65
Nauka wykonania kilku ćwiczeń gimnastycznych.
67. Gimnastyka poranna na koloniach / Ewa Brzozowska-Wicherek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 4, s. 40-42
Zasady organizacji gimnastyki porannej oraz przykłady ćwiczeń.
68. Gry i zabawy dla małych i dużych, czyli WF dla wszystkich uczniów / Michał Młóciński. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3-4, s. 38-41
Zestaw gier i zabaw, dostosowanych do aktywności każdego ucznia.
69. Gry i zabawy terenowe połączone z zawodami "Sprintem do maratonu" / Anna Kołodziej, Magdalena Sudol. W: Bliżej Przedszkola. - 2022, nr 4, s. 22-25

70. Gry i zabawy z samodzielnie wykonanymi przyrządami / Marta Czarzasta. W: Świetlica w Szkole. - 2023, nr 3, s. 10-13
71. Halowa lekcja wielobojowa / Dorota Kamień. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2023, nr 2, s. 14-19
Scenariusz lekcji lekkoatletycznej. Konkurencje wielobojowe w wersji uproszczonej.
72. Jak przeciwdziałać urazom i pracować z uczniami powracającymi do aktywności? / Tomasz Marchel. W: Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 6, s. 23-25
Zasady bezpiecznej aktywności - wskazówki dla nauczycieli.
73. Jak wzmocnić mięśnie pleców dziecka? / Irina Łozińska. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 5, s. 42-43
Przykłady ćwiczeń wzmacniających mięśnie pleców dziecka.
74. Koncepcja Halliwick - pływanie i usprawnianie / Wojciech Blachnio. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 3, s. 16-18
Przykładowy konspekt zajęć według koncepcji Halliwick.
75. Koszykówka - top 10 ćwiczeń w nauczaniu piłki koszykowej / Łukasz Rydzik, Ewa Sobilo. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 6, s. 44-45
Najlepsze ćwiczenia stosowane w nauczaniu piłki koszykowej.
76. "Kwadrant" - odmiany i możliwości gry / Dawid Górka. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne - 2022, nr 3, s. 38-39
Konspekt lekcji zapoznającej uczniów z grą w "kwadrant".
77. Lekkoatletyka i atletyka terenowa na lekcji wychowania fizycznego / Magdalena Krzelowska. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 5, s. [21]-25
Konspekty zajęć rozwijających sprawność fizyczną poprzez naukę techniki poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych.
78. Ławka w roli głównej - ćwiczenia z wykorzystaniem ławki / Ewa Brzozowska-Wicherek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 5, s. 9-11
Propozycje ćwiczeń z wykorzystaniem parkowej ławki.
79. Minigolf na lekcji WF - konspekt zajęć / Dawid Górka. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 1, s. 20-21
Scenariusz lekcji oparty na rozgrzewce z elementami uderzeń i podań piłki, grze właściwej z wyjaśnieniem zasad gry.
80. Mostek - zapomniane ćwiczenie gimnastyczne / Jerzy Łabiński. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 3, s. 54-58
Jakie korzyści płyną z wykonywania mostka. Ćwiczenia wprowadzające do wykonania mostka.
81. Może na dworze? : 9 gier i zabaw / Piotr Winczewski. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 1, s. 25-29
82. Na co musi zwrócić uwagę nauczyciel WF, pracując z dziećmi z wadami postawy? / Zuzanna Sobczak. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 5, s. 12-17
Ćwiczenia z uwzględnieniem poszczególnych wad postawy.

83. Nauczanie taktyki podczas gry w piłkę nożną / Bartosz Urbański. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 2, s. [10]-16
Propozycja lekcji mającej na celu nauczanie szybkiego ataku.
84. Nowoczesne przyrządy i przybory w kształtowaniu motoryczności – bosu / Konga Klaś-Pupar. W: Remedium. - 2020, nr 5, s. 30-32
Różnorodność sprzętu do ćwiczeń dostępnych w sprzedaży. Bosu jako przykład urządzenia do wykorzystania w wielu dyscyplinach sportowych.
85. Nowoczesne przyrządy i przybory w kształtowaniu motoryczności / Konga Klaś-Pupar. W: Remedium. - 2020, nr 11, s. 30-32
Zestaw ćwiczeń służących stabilizacji stawów barkowych i kręgosłupa, z wykorzystaniem bosu i piłki do koszykówki.
86. Pływanie nie musi być nudne / Grzegorz Bielec, Katarzyna Madeksza. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 3, s. [10]-15
Konspekt lekcji wychowania fizycznego - doskonalenie koordynacji ruchów ramion i nóg w stylu grzbietowym.
87. Podejście funkcjonalne w kształtowaniu motoryczności dziecka / Kinga Klaś-Pupar. W: Remedium. - 2020, nr 1, s. 21-23
Znaczenie aktywności fizycznej w rozwoju motorycznym dziecka. Układ nerwowo - mięśniowy a umiejętności motoryczne. Ćwiczenia kształtujące stabilizację centralną.
88. Polubić siłę - wzmacnianie mięśni posturalnych podczas ćwiczeń w parach / Dorota Kamień. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 1, s. 43-47
Propozycje ćwiczeń wzmacniających w dwójkach.
89. Pomysły i inspiracje dla nauczycieli wf. [Cz.] 1 / Kinga Klaś-Pupar. W: Remedium. - 2019, nr 9, s. 22-24
Wychowanie fizyczne od wieku przedszkolnego do poziomu uniwersyteckiego i jego wpływ na rozwój człowieka. Kultura fizyczna w ujęciu teoretycznym. Przykłady gier i zabaw na lekcję wychowania fizycznego na okres rozpoczęcia roku szkolnego.
90. Pomysły i inspiracje dla nauczycieli wf. [Cz. 2] / Kinga Klaś-Pupar. W: Remedium. - 2019, nr 10, s. 30-32
Powiązanie sportu z dyscyplinami prozdrowotnymi. Ćwiczenia na zachowanie prawidłowej postawy ciała.
91. Pomysły i inspiracje dla nauczycieli wf. [Cz.] 3 / Kinga Klaś-Pupar. W: Remedium. - 2019, nr 11, s. 25-27
Nowatorskie rozwiązania dydaktyczne w pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Przykłady ćwiczeń na mobilność ciała.
92. Pomysły i inspiracje dla nauczycieli wf / Kinga Klaś-Pupar. W: Remedium. - 2020, nr 2, s. 30-32
Ćwiczenia w gibkości i stabilności ciała. Stopniowanie trudności poziomu ćwiczeń oraz rekomendacja ich utrwalania.
93. Pomysły i inspiracje dla nauczycieli wychowania fizycznego : Ćwiczenia na dyskach sensomotorycznych. Cz. 4, "Stabilizacja stawu kolanowego-ćwiczenia na jednym bierze" / Kinga Klaś-Pupar. W: Remedium. - 2022, nr 2, s. 30-32
94. Pomysły i inspiracje dla nauczycieli wychowania fizycznego : Ćwiczenia na dyskach sensomotorycznych. Cz. 5, "Stabilizacja rotacyjna - ćwiczenia w klęku podpartym z rękami na beretach" / Kinga Klaś-Pupar. W: Remedium. - 2022, nr 3, s. 30-32

95. Poprawa mobilności oraz zwiększenie zakresu własnych możliwości fizycznych / Łukasz Rydzik, Ewa Sobilo. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2018, nr 6, s. 40-45
Przykłady ćwiczeń zwiększających gibkość.
96. Praktyczne ćwiczenia wspomagające trening mięśni brzucha / Jerzy Łabiński. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 5, s. 41-49
97. Promowanie wśród uczniów bezpiecznej aktywności fizycznej : aktywna przerwa / Aleksandra Kubala-Kulpińska. W: Życie Szkoły. - 2021, nr 2-3, s. 32-37
Propozycje zabaw w ramach aktywnego przerywnika lekcji, który ma na celu poprawę samopoczucia dzięki ćwiczeniom fizycznym oraz zwiększenie koncentracji uwagi.
98. Proste ćwiczenia rozciągające mięśnie kończyn górnych i barków / Ewa Brzozowska-Wicherek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 6, s. 16-18
Przykładowe ćwiczenia rozciągające mięśnie kończyn górnych i barków.
99. Prostym podbiciem / Bartosz Urbański. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 1, s. [17]-25
Scenariusz zajęć, które ćwiczą umiejętność strzału do bramki prostym oraz kształtujące zdolność kinestetycznego różnicowania ruchów.
100. Przewrót w przód - wskazówki do prawidłowego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych / Jerzy Łabiński. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 5, s. 50-57
Błędy w ćwiczeniach gimnastycznych. Jak powinna wyglądać rozgrzewka. Prezentacja ćwiczeń przygotowujących do wykonania przewrotu w przód.
101. Przygotowanie do jesiennych biegów przełajowych / Dorota Kamień. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 5, s. 6-11
Metody kształtujące wytrzymałość, gry i ćwiczenia wytrzymałościowe.
102. Rekreacyjne formy aktywności fizycznej z różnych stron świata / Paweł Marchel. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 5, s. 12-17
103. Rozciąganie tułowia i kończyn górnych : ćwiczenia z taśmami. [Cz.] 8 / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2023, nr 4, s. 30-32
104. Rozciąganie tułowia i kończyn górnych : ćwiczenia z taśmami. [Cz.] 9 / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2023, nr 5, s. 30-32
105. Rozgrzewka dolnej części ciała : ćwiczenia z taśmami. Cz. 3 / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2022, nr 11, s. 31-33
106. Rozgrzewka górnej części ciała : ćwiczenia z taśmami. Cz. 2 / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2022, nr 10, s. 30-32
107. Rozgrzewka w lekcji pływania / Wojciech Błachnio. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne . - 2019, nr 4, s. 25-27
Cele rozgrzewki na lądzie. Przykładowe ćwiczenia.
108. Skakanka - prosty sprzęt na ciekawe ćwiczenia / Mikołaj Lasek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3-4, s. 35
Propozycje ćwiczeń ze skakanką.

109. Sposób na nudę podczas ferii / Marlena Krzelowska. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 1, s. 7-15
Przykładowe konspekty zajęć z piłki koszykowej oraz piłki nożnej dla dzieci i młodzieży.
110. Sprawność rowerzysty - korzyści, zalecenia i zagrożenia / Dorota Kamień. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 2, s. 50-[55]
Korzyści i zagrożenia wynikające z jazdy na rowerze. Zalecane ćwiczenia rozciągające.
111. Stability Core - ćwiczenia na stabilizację górną / Ewa Brzozowska-Wicherek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2018, nr 5, s. 48-52
Przykłady ćwiczeń wzmacniających gorset mięśniowy tułowia.
112. Stabilizacja rotacyjna : ćwiczenia na dyskach sensomotorycznych - cz. 6 / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2022, nr 4, s. 30-32
113. Stabilizacja rotacyjna - ćwiczenia w klęku podpartym z rękami i nogami na beretach : ćwiczenia na dyskach sensomotorycznych - cz. 7 / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2022, nr 5, s. 30-32
Przykłady ćwiczeń stabilizacyjnych z użyciem dysków sensomotorycznych.
114. Storytelling w kulturze fizycznej / Paweł Marchel. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2023, nr 4, s. 24-27
Wykorzystanie storytellingu jako narzędzia zachęcającego uczniów do aktywności fizycznej.
<https://www.wychowaniefiz.pl/artukul/storytelling-w-kulturze-fizycznej>
115. Stretching - jego miejsce w lekcji wychowania fizycznego / Ewa Brzozowska. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, [nr] 3, s. 36-39
Podział stretchingu oraz jego metodyka. Przykłady ćwiczeń stretchingowych. Zalety wykorzystywania stretchingu na lekcjach wychowania fizycznego.
116. Stretching na lekcji wychowania fizycznego / Jerzy Łabiński. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2023, nr 5, s. 27-36
Znaczenie ćwiczeń rozciągających. Przykłady ćwiczeń.
117. Stretching - rola, rodzaje i przeznaczenie. Cz. 1 / Justyna Krzysik. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 5, s. 50-54
Czym jest stretching i jego rodzaje. Postizometryczna relaksacja mięśni.
118. Stretching- rola, rodzaje i przeznaczenie. Cz. 2 / Justyna Krzysik. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 6, s. 45-48
Propozycje ćwiczeń stretchingowych.
119. Szybka decyzja - szybka reakcja - wygrana rywalizacja. Różnorodność i szybkość podejmowania decyzji w wychowaniu fizycznym i sporcie / Dorota Kamień. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 5, s. 15-19
Przykłady aktywności umożliwiających ćwiczenie szybkości.
120. Światowy Dzień Sportu (6 kwietnia) - scenariusz / Anna Kielczewska. W: Nowoczesna Biblioteka 3.0 : prawo w praktyce, informatyzacja, promocja czytelnictwa, dofinansowanie, ochrona danych osobowych. - 2022, nr 52, s. 12-14
121. Tabata na 5 sposobów. Co to jest? Jak wygląda? Jak dobrać odpowiednio ćwiczenia? / Daria Puszka. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 2, s. 50-51
Sposoby wykorzystania metody Tabata.

122. Tai-chi jako forma rozgrzewki / Arkadiusz Olszewski. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2017, nr 4, s. [3]-7
Zalety ćwiczeń z grupy tai-chi.
123. Technika nordic walking dla najmłodszych - wstępny etap nauczania ze sprzętem zastępczym / Dorota Kamień. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2018, nr 5, s. 53-60
Najważniejsze elementy techniczne poprawnego marszu oraz ćwiczenia wprowadzające z laskami gimnastycznymi.
124. Techniki równoważne i stabilizacyjne na ścieżce beretów : ćwiczenia na dyskach sensomotorycznych - cz. 8 / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2022, nr 6, s. 30-32
Przykłady ćwiczeń stabilizacyjnych z użyciem dysków sensomotorycznych do wykorzystania w klasach starszych, w ramach treningu równowagi, orientacji przestrzennej i stabilizacji.
125. Trening 10-koordynacyjny / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2021, nr 10, s. 31-33
126. Trening karate na lekcji WF / Jerzy Łabiński. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 2, s. 11-15
127. Trening stabilizacji centralnej i koordynacji z wykorzystaniem bosu oraz piłki do koszykówki / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2020, nr 10, s. 30-32
Ćwiczenia w usprawnianiu motoryki i koordynacji. Kształtowanie stabilizacji centralnej.
128. Trening stabilizacji stawu kolanowego / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2020, nr 4, s. 30-32
Praca nad stabilizacją stawu kolanowego. Propozycje ćwiczeń.
129. Trening stabilizacji stawu kolanowego w pozycjach wysokich / Kinga Kłaś. W: Remedium. - 2020, nr 3, s. 30-32
130. Uczniowie organizatorami - przygotowanie tygodnia aktywności fizycznej / Paweł Marchel. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 3, s. 6-10
Przykładowy plan tygodnia aktywności fizycznej zorganizowany wspólnie z uczniami.
131. Ultimate frisbee - aktywność, którą pokochają Twoi uczniowie / Daria Puszka. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 1, s. 36-37
Frisbee - zasady gry i inne pomysły z wykorzystaniem dysku.
132. Wychowanie fizyczne z technologią w tle / Justyna Snarska. W: TIK w Edukacji. - 2019, nr 1, s. 34-35
Sposoby wykorzystania urządzeń mobilnych na zajęciach wychowania fizycznego. Scenariusz lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem smartfonów lub tabletów, dotyczącej doskonalenia poznanych elementów z lekkiej atletyki: start niski, skok w dal oraz skipy lekkoatletyczne.
133. Zajęcia wychowania fizycznego na ścianie wspinaczkowej / Ewa Brzozowska-Wicherek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 3, s. 46-[49]
Propozycja zajęć na ścianie wspinaczkowej. Przygotowanie do wspinania się.
134. Zastosowanie taśm gumowych w pracy nad stabilizacją kręgosłupa : ćwiczenia z taśmami (7) / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2023, nr 3, s. 29-31
Przykłady ćwiczeń z użyciem taśm oporowych służących wzmocnieniu mięśni stabilizujących kręgosłup.
135. Zdrowy styl życia / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2020, nr 9, s. 31-[33]

Ćwiczenia z wykorzystaniem chwiejnego podłoża, doskonalące grę w koszykówkę i usprawniające motoryczność podstawową.

Dokumenty elektroniczne

136. Zabawy i gry ruchowe w edukacji wczesnoszkolnej : zestawienie bibliograficzne w wyborze / Marta Boszczyk ; Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Kielcach. Wydział Informacyjno-Bibliograficzny. - Kielce : Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka, 2019. - 6 stron
<https://cdn1.sowa.pl/f/t1d1rar486qg2.pdf>

Opracowanie: Marta Boszczyk
grudzień 2023 r.