

## JAK NAUCZYCIELE MOGĄ WSPIERAĆ UCZNIÓW W ROZWIJANIU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zestawienie bibliograficzne w wyborze.

*Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2023/2024. Priorytet 7 Wspieranie nauczycieli w podejmowaniu inicjatyw/działań w zakresie zachęcania i wspierania uczniów do rozwijania ich aktywności fizycznej.*

### KSIĄŻKI

1. Aktywność fizyczna a otyłość : profilaktyka, psychika, estetyka / pod red. Zdzisława Czaplickiego, Agnieszki Górskiej, Ewy Podhajnej ; Pracownia Edukacji Instytut Studiów Edukacyjnych w Olsztynie, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej w Warszawie. - Toruń : Enea Communication 2008.  
*Dotyczy nadwagi i otyłości, których przyczyną jest przede wszystkim niewłaściwe odżywianie się i brak aktywności fizycznej. Zawiera m.in. wyniki badań na temat motywacji w aktywności fizycznej młodzieży i wpływu aktywności na otłuszczenia ciała.*  
Wypożyczalnia: 178907  
[Link do katalogu](#)
2. Aktywność fizyczna - zdrowie - problematyka czasu wolnego / redakcja: Kazimierz Denek, Aleksandra Kamińska, Piotr Oleśniewicz. - Sosnowiec : Oficyna Wydawnicza Humanitas 2015.  
*Zawiera omówienie szkolnych i pozaszkolnych form aktywności fizycznej.*  
Wypożyczalnia: 177236  
[Link do katalogu](#)
3. Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego / Andrzej Krawański. - Poznań : Akademia Wychowania Fizycznego 2003.  
*Monograficzne ujęcie koncepcji prozdrowotnie zorientowanego wychowania fizycznego.*  
Wypożyczalnia: 162387  
[Link do katalogu](#)
4. Lekcja wychowania fizycznego w nauczaniu wczesnoszkolnym : (o potrzebie uznania aktywności ruchowej za jeden z najważniejszych czynników w życiu człowieka) / Danuta Umiastowska. - Szczecin : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego 2023.  
Wypożyczalnia: 185114  
[Link do katalogu](#)
5. Leśna szkoła dla każdego : zaprzyjaźnij się z przyrodą / Peter Houghton, Jane Worroll. - Warszawa : Muza SA 2017.  
*Dotyczy aktywności na tle przyrody. Zawiera opisy ciekawych gier, prac ręcznych i umiejętności, które można ćwiczyć na świeżym powietrzu. Inspirację dla ruchu leśnych szkół stanowi skandynawska pedagogika wykorzystująca zabawę i kontakt z przyrodą oraz idea łączenia nauki i terapii z zabawą.*  
Wypożyczalnia: 179816  
[Link do katalogu](#)
6. Metoda projektów w pracy nauczyciela wychowania fizycznego : praktyczny przewodnik / Urszula Kierczak. - Kraków : Impuls 2012.  
*Książka zawiera propozycje projektów do realizacji przez nauczycieli wychowania fizycznego w starszych klasach szkół podstawowych.*  
Informatorium.Czytelnia: 371.3  
[Link do katalogu](#)

7. Młody obywatel na sportowo czyli Jak rozruszać okolicę? / [autorki i autorzy Monika Czapka, Agnieszka Jarmuł, Michał Tragarz]. - Warszawa : Centrum Edukacji Obywatelskiej 2015.  
*Publikacja zawiera opis projektów społecznych do realizacji przez młodzież we współpracy ze społecznością lokalną. Tematyka projektów dotyczy organizacji wydarzeń sportowych połączonych z działalnością charytatywną, dawnych gier i zabaw sportowych oraz przeprowadzania debat i dyskusji o rozwoju sportowym najbliższej okolicy.*  
Wypożyczalnia: 178675  
[Link do katalogu](#)
8. Muzolandia przedszkolaka : scenariusze zajęć dla nauczycieli rytmiki i wychowania przedszkolnego / Adrianna Furmanik-Celejewska. - Warszawa : Difin 2016.  
*Scenariusze zabaw muzyczno-ruchowych podzielone na różne pory roku. Każda pora roku zawiera kilka piosenek wraz z dopasowanymi tematycznie ćwiczeniami i zabawami. Do tekstów dołączony jest zapis nutowy oraz chwyt gitary.*  
Wypożyczalnia: 180021  
[Link do katalogu](#)
9. Profilaktyka otyłości w szkole : program do realizacji na lekcjach WF i SKS / Grzegorz Kowaluk. - Lublin : "Arte" 2006.  
*Program zdrowotny dla nastolatków zawierający propozycje umiarkowanych, lecz długotrwałych formy ruchu.*  
Wypożyczalnia: 165298  
[Link do katalogu](#)
10. Psychologia aktywności sportowej / Jacek Gracz, Tadeusz Sankowski. - Poznań : Akademia Wychowania Fizycznego 2007.  
*W artykule przedstawiono aktywność sportową jako źródło zaspokojenia potrzeb oraz zagadnienie motywacji w aktywności sportowej i znaczenie zabawy w rozwijaniu zainteresowań sportowych dziecka.*  
Wypożyczalnia: 170671  
[Link do katalogu](#)
11. Szkice o przyszłości fizycznej edukacji / Józef Węglarz. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls" 2022.  
*W publikacji zaprezentowano zasoby teorii i metodyki edukacji oraz jej niedomagania i projekty zmian w kształceniu wychowania fizycznego.*  
Wypożyczalnia: 184468  
[Link do katalogu](#)
12. Teoria i metodyka sportu : przewodnik po zagadnieniu dla trenerów, nauczycieli i studentów / Justyna Lenik, Stanisław Cieszkowski. - Rzeszów : Uniwersytet Rzeszowski 2017.  
*Dotyczy procesu treningowego, etapów i okresów szkolenia oraz kierunków przygotowania sportowców, a także szkolenia sportowego dzieci i młodzieży od 3 do 23 lat.*  
Wypożyczalnia: 180685  
[Link do katalogu](#)
13. W zdrowym ciele zdrowy mózg / Anders Hansen ; tłumaczenie Agata Teperek. - Kraków : Wydawnictwo Znak 2021.  
*Książka szwedzkiego psychiatry w praktyczny i zrozumiały sposób tłumaczy, jak korzystna dla mózgu oraz samopoczucia jest aktywność fizyczna.*  
Wypożyczalnia: 183200  
[Link do katalogu](#)
14. WF z Klasą : dobre praktyki : edycja II / [autorzy Monika Baran i 19 pozostałych]. - Warszawa : Centrum Edukacji Obywatelskiej 2015.  
*Program WF z Klasą promuje zdrowy tryb życia, zdrowe odżywianie, aktywizację uczniów mniej sprawnych, równe traktowanie dziewcząt i chłopców oraz zaangażowanie społeczności lokalnej w sportowe życie szkoły.*  
Wypożyczalnia: 178662  
[Link do katalogu](#)
15. Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej : praca zbiorowa / pod red. Anny Oblacińskiej. - Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji ; 2013.  
*Zawiera m.in. wskazówki dotyczące motywowania dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością do aktywności na zajęciach wychowania fizycznego.*  
Wypożyczalnia: 175524  
[Link do katalogu](#)

16. Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego : podręcznik dla nauczycieli i studentów / Eligiusz Madejski, Józef Węglarz. - Kraków : Impuls 2013.  
*Dotyczy innowacyjnych metod realizacji wychowania fizycznego, w tym m.in. tworzenia programów autorskich, organizacji zajęć do wyboru, edukacji permanentnej, autoedukacji, humanizacji i indywidualizacji procesu fizycznej edukacji oraz kompetencji i rozwoju zawodowego nauczyciela, badania jakości pracy szkoły w zakresie wychowania fizycznego i oceny jakości pracy ucznia.*  
Informatorium.Czytelnia: 372.879.6  
[Link do katalogu](#)
17. Wychowanie fizyczne - praca z uczniem zdolnym / Michał Bronikowski, Adam Kantanista, Agata Glapa. - Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji 2014.  
*Omawia m.in. zagadnienia identyfikacji uczniów uzdolnionych ruchowo oraz metod ich nauczania i indywidualizacji pracy.*  
Wypożyczalnia: 175817, 176180, 176181  
[Link do katalogu](#)
18. Wycieczka do lasu : poradnik dla nauczycieli, rodziców i opiekunów / Hanna Będkowska. - Warszawa : Multico Oficyna Wydawnicza 2005.  
*Dotyczy przygotowania (program, wyposażenie, bezpieczeństwo) i przebiegu wycieczki do lasu w poszczególnych miesiącach.*  
Wypożyczalnia: 179268  
[Link do katalogu](#)
19. Zabawy ruchowe : dla dzieci zdrowych i niepełnosprawnych / Vlasta Karásková ; przekł. Andrzej Urban. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2007.  
*Ćwiczenia dające radość i oddziałujące pozytywnie w sferze wychowawczej, kształcącej i społecznej dla dzieci zdrowych i dzieci z niskim stopniem niepełnosprawności. Sprawdzają się w grupach zintegrowanych, zarówno w ramach szkolnego, jak i pozaszkolnego wychowania fizycznego.*  
Wypożyczalnia: 167595  
[Link do katalogu](#)
20. Zabawy i gry ruchowe aktywizujące mięśnie tułowia : scenariusze zajęć dla nauczycieli wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjnej / Piotr Winczewski. - Warszawa : Difin 2016.  
*Autor przedstawił zabawy służące do korygowania nieprawidłowych napięć mięśniowych w obrębie tułowia. Ujęto je w dziesięć miesięcznych scenariuszy zajęć dla przedszkolaków i uczniów klas początkowych. Każdy z nich oparty jest na dwunastu zabawach połączonych wspólnym motywem fabularnym.*  
Wypożyczalnia: 179026  
[Link do katalogu](#)
21. Zabawy i gry ruchowe na lekcjach WF i festynach sportowo-rekreacyjnych / Maria Janikowska-Siatka, Edward Skrętowicz, Elżbieta Szymańska. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne 2008.  
*Dotyczy znaczenia i metodyki prowadzenia gier i zabaw dla dzieci i młodzieży oraz zasad organizacji festynów sportowo-rekreacyjnych.*  
Wypożyczalnia: 174971  
[Link do katalogu](#)
22. Zajęcia ruchowe w przedszkolu : ćwiczenia gimnastyczne / Małgorzata Lipiejko ; [ilustracje Renata Kosowska]. - Warszawa : PWN Wydawnictwo Szkolne 2016.  
*Publikacja opracowana przez ekspertów z myślą o wsparciu nauczycieli wychowania przedszkolnego przy organizacji gimnastyki. Zaprezentowane ćwiczenia kształtują koordynację ruchową i zmysł orientacji przestrzennej oraz pomagają wypracować zdrowe nawyki związane z aktywnością oraz rozładować nadmiar energii drzemającej w dzieciach.*  
Wypożyczalnia: 181692  
[Link do katalogu](#)
23. Zajęcia ruchowe w przedszkolu : gry i zabawy ruchowe / Małgorzata Lipiejko ; [ilustracje Renata Kosowska]. - Warszawa : PWN Wydawnictwo Szkolne cop. 2016.  
*Książka prezentuje gry i zabawy (podzielone na 6 zestawów), które rozwijają różne cechy motoryczne dziecka w wieku przedszkolnym: gry i zabawy orientacyjno-porządkowe, bieżne, na czworakach, rzutne, skoczne, z mocowaniem i dźwiganiem.*  
Wypożyczalnia: 178871, 181690  
[Link do katalogu](#)

24. Zarys postępowania korekcyjnego w praktyce szkolnej : "ruch - lek dla wszystkich" / Stanisław Żołyński. - Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe Fosze 2021.  
*Poradnik będący zbiorem niezbędnych informacji i zaleceń dla nauczycieli prowadzących gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną oraz nauczycieli wychowania fizycznego na temat tego, jak dbać o zdrowie oraz prawidłową postawę dzieci, w której szczególną rolę odgrywa kręgosłup. Autor podkreśla wagę wychowania fizycznego czy gimnastyki korekcyjnej, w czasie których uczeń może zadbać o swoje zdrowie. Istotna jest też rola nauczyciela, od którego zależy umiejętne i fachowe sterowanie rozwojem dziecka od najmłodszych lat.*  
 Wypożyczalnia: 184340  
[Link do katalogu](#)
25. Zgodnie z naturą : scenariusze zajęć terenowych dla szkół podstawowych (4-6) oraz gimnazjów / [autorzy: Małgorzata Jankowska, Anna Komorowska, Magdalena Noszczyk, Agnieszka Sala, Michał Tragarz]. - Warszawa : [Thaurus, Krzysztof Gargas] 2015.  
*Zestaw ćwiczeń plenerowych do realizacji poza terenem szkoły w formie zabaw ruchowych, tematycznych, przygodowych, opartych na współpracy lub rywalizacji.*  
 Wypożyczalnia: 178666  
[Link do katalogu](#)

## ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. A może gra w pięstówkę? : atrakcyjna prekursorka siatkówki sprzed ponad stu lat / Piotr Winczewski // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 4, s. 23
2. "Aktywne wakacje" : wakacyjne ścieżki zdrowia dla stóp / Kinga Klaś-Pupar // Remedium. - 2018, nr 7/8, s. 42-45  
*Autor zachęca do aktywności fizycznej na łonie przyrody. Proponuje ćwiczenia stóp na naturalnym podłożu (w lesie, na plaży, na trawniku) do wykorzystania na wczasach, koloniach i obozach.*
3. Dlaczego WF gra w defensywie? / Tomasz Kozłowski // Dyrektor Szkoły. - 2016, nr 5, s. 56-58  
*Artykuł dotyczy niskiej aktywności fizycznej uczniów i marginalizowanej wartości ruchu w kulturze zachodniej oraz w procesach edukacji. Autor podkreśla znaczenie ruchu dla zrównoważonego rozwoju człowieka poprzez wzrost połączeń nerwowych, podniesienie inteligencji kinestetycznej i kompetencji społecznych. Zachęca do wyrabiania pozytywnych nawyków.*
4. Jak rozsądnie korzystać ze sprzętów wspomagających aktywność, by nadal była ona korzystna dla naszego zdrowia? / Tomasz Marchel // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 5, s. 30-32  
*Artykuł dotyczy korzystania z udogodnień, które ograniczają aktywność fizyczną człowieka w życiu codziennym (windy, ruchome schody, roboty koszące trawniki) i podczas rekreacji sportowej (rowery i hulajnogi elektryczne). Autor podkreśla rolę nauczycieli, rodziców, sportowców i celebrytów w promowaniu wysiłku fizycznego jako aktywności korzystnej dla zdrowia i samopoczucia dzieci i młodzieży.*
5. Kiedy sport przestaje być zdrowy : uzależnienie od ćwiczeń i bigoreksja / Sylwia Pawłowska // Remedium. - 2019, nr 3, s. 16-18  
*Dotyczy kompulsywnego uprawiania ćwiczeń fizycznych, mechanizmu powstawania bigoreksji, czyli obsesji na punkcie muskulatury i uzależnienia od kulturystyki, młodzieńczych kłopotów z ciałem (zaburzony obraz własnego ciała, chorobliwa koncentracja na wyglądzie).*
6. Koncentracja uwagi i umiejętności współpracy poprzez taniec / Łukasz Rydzik, Ewa Sobito // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 3, s. 20-21  
*Propozycje zabaw tanecznych do wykorzystania na lekcjach wychowania fizycznego.*
7. Na dobry początek marsz i bieg - metoda Gallowaya / Paweł Marchel // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 4, s. 28-33  
*Autor przedstawia metodę treningu dla osób rozpoczynających bieganie, która polega na przeplataniu biegu wyższej intensywności przerwami na marsz. Metoda Jeffa Gallowaya, amerykańskiego biegacza i trenera, może stanowić doskonałe rozwiązanie do wykorzystania podczas lekcji WF i zainteresować szczególnie uczniów, którzy stronią od biegania.*
8. Nadwaga i otyłość poważnym problemem dzieci i młodzieży / Aleksandra Kubala- Kulpińska // Życie Szkoły. - 2018, nr 4, s. 33-35

- Zawiera propozycje działań mających na celu przeciwdziałanie otyłości wśród uczniów obejmujący propozycje zabaw ruchowych oraz edukację zdrowotną uczniów i rodziców.
9. Nadwaga i otyłość : rosnący problem młodego pokolenia / Dorota Kamień. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 5, s. 24-26  
*Dotyczy problemu nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży oraz terapii polegającej na regularnych ćwiczeniach i kontrolowaniu diety.*
  10. Ocenianie i relacje nauczyciel - uczeń na lekcjach wychowania fizycznego / Krzysztof Kultys // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, nr 3, s. 15-20  
*W artykule przedstawiono kilka koncepcji oceniania wraz z wynikami badań odnoszącymi się do tego zagadnienia oraz omówienie kwestii relacji i interakcji na linii nauczyciel - uczeń w trakcie lekcji wychowania fizycznego.*
  11. Odznaki Turystyczne PTTK również dla najmłodszych : wartość dodana wakacyjnych aktywności / Paweł Marchel // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 4, s. 32-35  
*W artykule przedstawiono odznaki turystyczne PTTK dla różnych grup wiekowych, które są motywacją do poznania kraju i spróbowania różnych form turystyki.*
  12. 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  
*Zawiera wskazówki do prowadzenia zajęć WF na początku roku szkolnego z nową klasą lub z uczniami po wakacjach.*
  13. Promowanie w szkole sportów mniej popularnych. [Cz. 1] / Ewa Brzozowska // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2015, nr 3, s. 24-27  
*Speedminton, bule, hacele, ringo, slackline, lacrosse, ultimate frisbee, footbag.*
  14. Promowanie w szkole sportów mniej popularnych. [Cz. 2] / Ewa Brzozowska // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2015, nr 5, s. 52-55  
*Streetball, kabaddi, bocian, fistball, pelota, ulama, seroso.*
  15. Przygotowanie do jesiennych biegów przełajowych / Dorota Kamień // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 5, s. 6-11  
*Dotyczy przygotowania wytrzymałościowego uczniów szkół podstawowych i średnich do rywalizacji przełajowej.*
  16. Regularna aktywność fizyczna a jakość snu / Ewa Brzozowska-Wicherek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 3, s. 37-39  
*Fizjologia snu, wpływ aktywności fizycznej na poprawę jakości snu, wpływ snu na regenerację mięśni i kręgosłupa, wskazówki dotyczące poprawy jakości snu.*
  17. Wiosenne przesilenie : spadek nastroju i chęci do treningów / Ewa Brzozowska- Wicherek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 2, s. 15-17  
*Zawiera: Główna winowajczyni przesilenia wiosennego - serotonina ; Jak radzić sobie z przesileniem?*
  18. Zabawy biegowe jako jednostka treningowa / Paweł Marchel // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2023, nr 5, s. 23-26  
*Dotyczy treningów w postaci ciekawych zabaw biegowych, które rozwijają szybkość i wytrzymałość szybkościową. Realizowane są pod ścisłą kontrolą trenera i sprzętu elektronicznego, np. pulsometru*
  19. 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  
*Zawiera propozycje atrakcyjnych ćwiczeń i zabaw dla dzieci do przeprowadzenia w trakcie przerw między lekcjami lub przerw śródlekcyjnych oraz w ramach zajęć WF.*