

Adresy stron przydatnych w zdalnej pracy nauczyciela wychowania fizycznego

Tematyka, zagadnienia z wychowania fizycznego	Link do strony
Podstawa programowa z WF dla poszczególnych etapów edukacyjnych	https://podstawaprogramowa.pl/
Ruletka - WF online w domu	https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia
Koło fortuny - Zagraj i ćwicz	https://damianrudnik.com/lekcja-wf-w-domu-zagraj-i-cwicz-podstawowka-i-liceum/
Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchora	https://slideplayer.pl/slide/1275262/
Piramida zdrowego żywienia	file:///C:/Users/ASUS/Desktop/PRACA%20ZDALNA/Piramida%20żywieniowa%20dla%20dzieci%20prezentacja-1.pdf
Zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym	https://www.slideserve.com/sezja/zasady-zdrowego-ywienia-i-aktywno-ci-fizycznej-dzieci-i-m-odzie-y-w-wieku-szkolnym
Rozgrzewka M. Kołakowska 6'	https://www.youtube.com/watch?v=IxA4sApBSuA
Rozgrzewka Trenerka info 12'	https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g
Rozgrzewka Marta Henning 10'	https://www.youtube.com/watch?v=xE6BL3m3nk
Rozgrzewka Paula Piotrkowska 16'	https://www.youtube.com/watch?v=4c_eBw9qJjA
Rozgrzewka Paula Piotrkowska 8'	https://www.youtube.com/watch?v=LMkztR6WVDA
Rozgrzewka Paula Piotrkowska 10'	https://www.youtube.com/watch?v=qAbZ_IJQLY
Fitness dla najmłodszych Coach Scott Kids Workout 26' (w języku angielskim - korelacja międzyprzedmiotowa)	https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY

Adresy stron przydatnych w zdalnej pracy nauczyciela wychowania fizycznego

Fitness dla najmłodszych Moe Jones Kids beginners 16' (w języku angielskim - korelacja międzyprzedmiotowa)	https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI
Zumba Kids 2' (w języku angielskim - korelacja międzyprzedmiotowa)	https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8
Zumba Kids 4' (w języku angielskim - korelacja międzyprzedmiotowa)	https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8
Podstawy fitness Agnieszka Stępkowska 9'	https://www.youtube.com/watch?v=Df3nSB1p9Eo
Ćwiczenia na płaski brzuch (dla młodszych) Ola Żelazo 10'	https://www.youtube.com/watch?v=cppA-eUX_g
Ćwiczenia mięśni brzucha bez napinania karku (pilatesowe) dla wszystkich Ola Żelazo 20'	https://www.youtube.com/watch?v=GzYbN5CF-20
Ćwiczenia mięśni brzucha Karolina - myfitnesspl 9'	https://www.youtube.com/watch?v=94FPgnJWqng
11 domowych ćwiczeń na jędrne pośladki -Jasna strona 12' (mm. pośladkowe, mm. brzucha, mm. nóg, mm. grzbietu)	https://www.youtube.com/watch?v=MxXhyGWpySw
Wzmacniamy mięśnie pośladkowe (mm. grzbietu, mm. nóg, mm. brzucha) Karolina Brzuszczyńska 10'	https://www.youtube.com/watch?v=z-mK2rvEEh4
Szybki trening nóg – ud i pośladków- bez obciążenia kolan Łukasz Choiński 16'	https://www.youtube.com/watch?v=AKhIExOTLOs
Ćwiczenia na obręcz barkową, mięśnie grzbietu, klatkę Natalia Damek 12'	https://www.youtube.com/watch?v=HY-lLwN3VMs
Jak prawidłowo wykonać ćwiczenie "krokodylki"? w zależności od grupy wiekowej i siły mięśni posturalnych)	https://www.youtube.com/watch?v=P0YR5vMKqns
Zumba dla początkujących Joanna Kalkowska 6'48	https://www.youtube.com/watch?v=U930US8tNPw
Zumba fitness Mamma Mia – prosty układ 3'37	https://www.youtube.com/watch?v=lcWtiFL904s
Zumba fitness Com Calma -prosty układ 4'	https://www.youtube.com/watch?v=z94OeSetfD0

Adresy stron przydatnych w zdalnej pracy nauczyciela wychowania fizycznego

Idealna sylwetka- intensywny trening całego ciała Luiza Avagyan 8'	https://www.youtube.com/watch?v=q2q9tQ_LYwo
Kształtuj sylwetkę – połączenie treningu tonującego, cardio, interwałowego- bardzo intensywny Luiza Avagyan 22'	https://www.youtube.com/watch?v=JYVwDDtlrAQ
Trening ogólnorozwojowy całego ciała Luiza Piotrkowska 56'	https://www.youtube.com/watch?v=BPZRvcrKAnk