

Adresy stron przydatnych w zdalnej pracy nauczyciela wychowania fizycznego

Tematyka, zagadnienia z wychowania fizycznego	Link do strony
Pokonaj potwory z Galaktyki Bezruchu. Aktywne Domy MultiSport. Film instruktorzowy. Karty pracy. Klasy młodsze	https://www.youtube.com/watch?v=FuEjPc0UYVk https://aktywneszkoly.pl/hdocs/pdf/ASM_online.pdf
Ćwiczenia z wykorzystaniem magicznego kwadratu (równowaga, koordynacja ruchowa) Enrico Mordillo 4'	https://www.youtube.com/watch?v=mtK3EPzCFiM
Pomysł na domową drabinkę koordynacyjną Enrico Mordillo 4'	https://www.youtube.com/watch?v=paDRHsylvq18
Domowa drabinka koordynacyjna 7'	https://www.youtube.com/watch?v=zxdHhz_cxTY
WF w domu kl. I-IV Mariola Pasikowska	https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPsA https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc
Kreatywnie i aktywnie - zabawa dla wszystkich z pomysłem 9'	https://www.youtube.com/watch?v=jT7RvWZP2D4
WF na wesoło dla wszystkich chętnych – ćwiczenia koordynacyjne, zabawy ruchowe 7'	https://www.youtube.com/watch?v=4oHFR43Xbxw
Wyzwanie dla całej rodziny - pląsy domowe: To jest fajny ruch, Cztery leśne ludki	https://www.youtube.com/watch?v=mlDiGPcfTEo
Rozgrzewka ogólnorozwojowa Mateusz 15'	https://www.youtube.com/watch?v=v2CmHGM-SLg
Rozgrzewka ogólnorozwojowa Dąbrowski 18'	https://www.youtube.com/watch?v=6zL8zd1fDZU
Rozgrzewka Monika Kołakowska 6'	https://www.youtube.com/watch?v=tnYWPld54GE

Adresy stron przydatnych w zdalnej pracy nauczyciela wychowania fizycznego

Rozgrzewka dynamiczna Ania i Monika 5'	https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U
Rozgrzewka z piłką Marcin 10'	https://www.youtube.com/watch?v=vPchQOfveS8
Poranna gimnastyka Damian Bugański 8'	https://www.youtube.com/watch?v=UhUrnwJL2dY
ZeROX Fitness Tabata 4'19 ZeROX Fitness Tabata 4'27 ZeROX Fitness Tabata 19'17 ZeROX Fitness Tabata 4'34 ZeROX Fitness Tabata 4'26	https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk https://www.youtube.com/watch?v=Hk237KCsLkE https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8 https://www.youtube.com/watch?v=Fg6N_9f-9qY
Tabata Anna Renderer 21'02	https://www.youtube.com/watch?v=sHgLdjyhbdA
Monika Kołakowska Tabata 54'30	https://www.youtube.com/watch?v=NpU0B6rno1U
Zumba Abdel 1h dla klas 7-8, szkół ponadpodstawowych	https://www.youtube.com/watch?v=S68L97qXMXk
Zumba Toni Costa 53' dla klas starszych, szkół ponadpodstawowych	https://www.youtube.com/watch?v=X-X4qVTR6lc
Ćwiczenia z piłką Karolina Szczerba- wprowadzenie do gimnastyki artystycznej 20'	https://www.youtube.com/watch?v=0i28vHdB8IM
Trening ogólnorozwojowy Monika Kołakowska 31'	https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQIno
Trening mięśni głębokich stabilizacja centralna Michał Grzelak klasy 7-8, szkoły ponadpodstawowe 15'	https://www.youtube.com/watch?v=PP2c5F4uVyl

Adresy stron przydatnych w zdalnej pracy nauczyciela wychowania fizycznego

PS Doskonalimy odbicia w piłce siatkowej	https://www.youtube.com/watch?v=kws8zwe6kYk
Ćwiczenia siatkarskie Mariola Pasikowska 6'	https://www.youtube.com/watch?v=-gucF0NzzkM
16 wyzwań siatkarskich Proelio Sport 13'	https://www.youtube.com/watch?v=D8MipUt8Miw
Piłka nożna- postawa, prowadzenie piłki Mateusz 6'	https://www.youtube.com/watch?v=rwv96NPdLj4
Trening piłkarski w domu - PN Krymarys Bartosz 17'	https://www.youtube.com/watch?v=yHCZunlpKvc
Trenuj indywidualnie w domu - PN Krymarys Bartosz 24'	https://www.youtube.com/watch?v=UNMOWzxaHes
Koszykówka w domu ćwiczenia oswojające, kozłowanie Mateusz 5'	https://www.youtube.com/watch?v=-e4DqR8-GQg
Doskonalimy kozłowanie piłki 33 ćwiczenia Proelio Sport 5'	https://www.youtube.com/watch?v=-DhQ23yVDrE
Koszykówka technika rzutu do kosza Proelio Sport 3'	https://www.youtube.com/watch?v=7RQc5g3cXIY
Teleturniej WF-Rafał-Test z gier zespołowych	https://wordwall.net/play/913/909/949?fbclid=IwAR1Rzehj0ijpaDbwc_OMzwNwErtYwfFqRcUr_CrU8uhoYVQ8jOLMNNfPM2k