

Bezpłatne materiały dydaktyczne zawierające treści wychowania fizycznego, aktywności fizycznej, pomysły na aktywne spędzanie czasu w domu i poza nim. Proszę potraktować je jako inspiracje i dodatkowe materiały, z których mogą Państwo skorzystać i udostępnić, każdemu komu mogą się one przydać i pomóc.

W tabelce poniżej zamieściłem tematy 30 filmów z kanału wfonline, czas ich trwania, etap edukacji, dla którego film jest dedykowany oraz link do filmu. Filmy zwykle posiadają komentarze opisujące temat, któremu jest poświęcony odcinek oraz opis ćwiczeń, które są przedstawione w filmie.

Kanał wfonline jest prowadzony przez nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora i trenera różnych dyscyplin sportowych. Wszelkie pytania mogą Państwo kierować na poniższy adres e-mail: wychowaniefizyczneonline@gmail.com

Zamieściłem również link do ankiety, w której mogą Państwo napisać tematykę filmów oraz materiałów, które będą pomocne w trakcie prowadzenia zdalnych lekcji WF. W ankiecie warto również dopisać kilka słów dotyczących kanału(konstruktywna krytyka mile widziana).

https://docs.google.com/forms/d/1-bWSw0ANf0ZP5ZoU38f2kfpzD3_erboxWd-Yivw-hcs/edit .

Lp.	Temat	Czas	E. Edukacji	Link
1	Przepisy gry w piłkę ręczną	00:13:47	II , III	https://www.youtube.com/watch?v=885xu7MsfuQ
2	Przepisy gry w koszykówkę	00:11:31	II, III	https://www.youtube.com/watch?v=GdMFzQ22gE
3	Podstawowe informacje o tenisie stołowym + pomysł na stół w domu	00:04:44	I, II, III	https://www.youtube.com/watch?v=AVUQdAnoYlw
4	Rozgrzewka (teoria + praktyka) ogólnorozwojowa w domu	00:15:19	I, II, III	https://www.youtube.com/watch?v=v2CmHGM-SLg
5	Rozgrzewka ogólnorozwojowa na świeżym powietrzu	00:10:02	I, II, III	https://www.youtube.com/watch?v=vrSzyvEnFO
6	Nauka dwutaktu	00:06:18	I, II, III	https://www.youtube.com/watch?v=UelsnCzUI8k&t=312s
7	Doskonalenie dwutaktu	00:02:04	II, III	https://www.youtube.com/watch?v=FL4ZMcK54ZM
8	Nauka oraz doskonalenie uderzeń piłki różnymi częściami stopy	00:11:03	II, III	https://www.youtube.com/watch?v=n0LJqu08xLk&t=174s
9	Prawidłowa postawa – teoria oraz ćwiczenia przeciwdziałające garbieniu się	00:07:08	I, II, III	https://www.youtube.com/watch?v=luDEZnw42mQ
10	Podstawy gimnastyki cz.1 – 15 ćwiczeń w niskich pozycjach	00:04:11	I, II, III	https://www.youtube.com/watch?v=4Zp5wuhDX-A
11	Podstawy gimnastyki cz. 2 – 15 ćwiczeń w niskich pozycjach	00:08:16	I, II, III	https://www.youtube.com/watch?v=9fa5bgjnNxc&t=224s
12	Zestaw ćwiczeń rozciągających całe ciało (teoria + ćwiczenia)	00:15:22	I, II, III	https://www.youtube.com/watch?v=Q1vtFsdRrQM&t=138s
13	Zestaw 30 ćwiczeń wzmacniających całe ciało	00:06:01	I, II, III	https://www.youtube.com/watch?v=M_aG9E0n9gg

14	Poranna gimnastyka - teoria + proste ćwiczenia po przebudzeniu.	00:10:04	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=hEQf1vR97mU
15	Abecadło gimnastyczne	00:04:19	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=FLVmW8QD-ss&t=102s
16	Nauka prowadzenia piłki różnymi częściami stopy (w domu)	00:06:05	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=rwv96NPdLj4&t=117s
17	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką (w domu)	00:04:26	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=DQ0mXFYcqWQ&t=159s
18	Nauka odbić piłki sposobem oburącz górnym (w domu)	00:05:48	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY
19	Nauka kozłowania oraz postawy koszykarskiej (w domu)	00:05:43	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=-e4DqR8-GQg&t=19s
20	Zestaw ćwiczeń wzmacniający mięśnie grzbietu	00:05:22	I, II, III	https://www.youtube.com/watch?v=BA-ZjZxPpBo&t=252s
21	Zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha	00:06:26	I, II, III	https://www.youtube.com/watch?v=tj1GviBZMO0&t=160s
22	Ćwiczenia koordynacyjne z piłką	00:05:48	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=VMd6qF62zEY&t=14s
23	Gry i zabawy z piłką (w domu)	00:07:33	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=umyjvulRVvw&t=323s
24	Ćwiczenia koordynacyjne z piłkami tenisowymi	00:04:04	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=-8hzsg97p8g&t=131s
25	Zabawy z woreczkami gimnastycznymi	00:02:48	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=VXGs7KWCEzs&t=28s
26	Kształtowanie zręczności – domowy air hockey	00:03:49	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=Kj3qUowMwA0
27	Kształtowanie koordynacji z zośką lub woreczkiem	00:05:26	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=BE0ZEvkKAI8
28	10 pomysłów na zwiększenie motywacji do aktywności fizycznej i nauki	00:06:54	II, III	https://www.youtube.com/watch?v=BJGkAo5uDGo
29	Nauka prawidłowej techniki przysiadu	00:03:08	I, II	https://www.youtube.com/watch?v=h9d7iB9IKt8
30	Pomysły na ćwiczenia dla dzieci z przyborami i bez	00:11:56	I, II, III	https://www.youtube.com/watch?v=hg_NxIHkBX0

*Filmy mogą zawierać reklamy (tylko pomijalne), które można wyłączyć w prawym dolnym rogu filmu klikając na napis pomiń reklamę .

Pozdrawiam serdecznie i życzę mnóstwa pomysłów,
wytrwałości i pozytywnego nastawienia ☺

Nauczyciel WF

Mateusz Szmytkowski