

Wychowanie fizyczne – szkoła ponadpodstawowa

Ćwiczenia wzmacniające kondycję – scenariusz zajęć dla szkoły ponadpodstawowej – kluczowe pojęcia: przykładowe ćwiczenia do wykonania w domu np. pompki, brzuszki, przysiady

<https://damianrudnik.com/lekcja-wf-w-domu-zagraj-i-cwicz-podstawowka-i-liceum/>

Drabinka koordynacyjna – lekcja wf w domu - trening domowy – kluczowe pojęcia: podskoki, pompki, przysiady

<https://damianrudnik.com/drabinkakoordynacyjna/>

Ćwiczenia on-line w domu – wf online w domu – kluczowe pojęcia: proponowane ćwiczenia np. bieg w miejscu, krążenia ramion, krążenia bioder, pajacyki

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

Trening w domu – ćwiczenia z piłeczką tenisową pokazane na filmiku – trening w domu – kluczowe pojęcia: przekładanie piłeczki, przysiady, podpórka bokiem, rzuty piłeczką o podłogę, żonglerka piłeczką udami

<https://www.facebook.com/gettingstrongerpl/videos/2966692063391310/>

Między ścianą a kanapą - trening całego ciała – zespół ćwiczeń do wykonania w domu – kluczowe pojęcia: rozgrzewka, wyskoki, podskoki, krążenia

<https://www.youtube.com/watch?v=W0AhaHilmhk&fbclid=IwAR219ooNeQe5PYePxEfeJoWgZDjFa46-QtANLY2iv1qMz0I1p9AQ7Q8VPwA>

100 ćwiczeń, które rozciągną wszystkie mięśnie – wf online w domu – kluczowe pojęcia: ćwiczenia rozciągające wszystkie mięśnie

<https://motywator dietetyczny.pl/2016/06/100-cwiczenia-ktore-rozciagna-wszystkie-miesnie/>

LOCSM – ruletka ćwiczeń - zajęcia wf on-line w domu – kluczowe pojęcia: pompki, pajacyki, deska, brzuszki, przysiady, wspięcia na palce

<https://wordwall.net/pl/resource/905452/wychowanie-fizyczne/locsm>

Tylko 10 ćwiczeń, a pracuje całe ciało – wirtualna lekcja wf - kluczowe pojęcia: skakanie na skakance, bieg bokserski, pajacyki, przysiady, bieg w podporze, deska, pompki, spięcia brzucha, unoszenie bioder, krokodylki

<http://bielecki.es/tylko-10-cwiczen-a-pracuje-cale-cialo/>

10 ćwiczeń z gumą, które wykonasz w domu – wirtualna lekcja wf - kluczowe pojęcia: rozciąganie gumy przed sobą, ugięcia ramion, wznos ramion, pompki, przysiady,

wyciskanie nad głową, martwy ciąg, wiosłowanie, rozpiętki, skłony boczne

<http://bielecki.es/10-cwiczen-z-guma-oporowa/>

10 ćwiczeń z krzesłem – ćwicz w domu - wirtualna lekcja wf - kluczowe pojęcia: przysiady, przysiad na jednej nodze, przeskoki, pompki, deska, deska bokiem, bieg w podporze, unoszenie bioder, odwrotne pompki, spięcia brzucha.

<http://bielecki.es/10-cwiczen-z-krzeslem-cwicz-w-domu/>

WF w domu - ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem – kluczowe pojęcia: ćwiczenia ogólnorozwojowe

<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>

WF w domu - 39 ćwiczeń na domowej drabince koordynacyjnej – kluczowe pojęcia: ćwiczenia gimnastyczne, drabinka

<https://www.youtube.com/watch?v=Kkoi9UatWv8>

Lekcja Wf w domu. Wytrzymałość (metoda stacyjna) – kluczowe pojęcia: wytrzymałość

<https://www.youtube.com/watch?v=csrTvhNquUY>

Lekcja 1 - technika rzutu (WF w domu) – kluczowe pojęcia: koszykówka, rzuty

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb1-PC1cvGI>

Gry i zabawy z piłką | lekcja wf w domu – kluczowe pojęcia: gry i zabawy, piłka

<https://www.youtube.com/watch?v=umyjvulRVvw>

"Wprowadzenie do zajęć /Tabata" - Wychowanie fizyczne w domu na wesoło (Lekcja 1) – pojęcia kluczowe: aktywność fizyczna, gry i zabawy, Tabata

https://www.youtube.com/watch?v=_scsOZ0SOg8

"Zabawy nad wodą/Tabata" - Wychowanie fizyczne w domu na wesoło (Lekcja 2) – pojęcia kluczowe: aktywność fizyczna, gry i zabawy, rozgrzewka sportowa, Tabata

<https://www.youtube.com/watch?v=fgvS0LovqiY>

WF w domu lekcja 2. Skoczność (Lena) – pojęcia kluczowe: rozgrzewka sportowa, skoczność

<https://www.youtube.com/watch?v=2oBt8lonrrY>

WF w domu lekcja 2. Skoczność (Lena)