

Witam wszystkich uczniów zainteresowanych samokształceniem z wf, przedstawiamy wam kilka adresów które uatrakcyjnią wam ten czas :)

Pozdrawiamy nauczyciele wychowania fizycznego :)

p.A.Biała

p.A.Lewandowski

p.A.Jastrzębska

p.S.Gacioch

Ćwiczenia ogólnorozwojowe w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQlno>

Dieta dla młodzieży

<https://polki.pl/dieta-i-fitness/zdrowe-odzywianie,dieta-dla-nastolatkow-jadlospis,10366923,artykul.html>

Ćwiczenia relaksacyjne, antystresowe

<https://www.hellozdrowie.pl/cwiczenia-relaksacyjne-sposob-na-walke-ze-stresem-dla-osob-w-kazdym-wieku/>

Ćwiczenia online w domu

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

100 lat w ruchu (olimpijskim!). Książeczka edukacyjna z okazji jubileuszu 100-lecia Polskiego Komitetu Olimpijskiego

Igrzyska olimpijskie to najstarsze i największe sportowe wydarzenie na świecie. O tytuł najsilniejszego, najszybszego lub najbardziej sprawnego rywalizowano już w starożytnej Grecji (776 r. p.n.e. - 393 r. p.n.e). Zwyczaj organizowania tych zawodów zniknął jednak z kalendarza aż na 15 wieków.

Dopiero w 1896 roku w Atenach odbyły się pierwsze nowożytne igrzyska olimpijskie. Stało się to dzięki Pierre'owi de Coubertin. Uważał on sport za wynalazek niemal doskonały, dzięki któremu zarówno my sami, jak i cały świat stajemy się coraz lepsi. Organizowane co 4 lata zawody są świetną okazją, by to udowodnić. Polacy od początku też bardzo chcieli być na igrzyskach, ale żeby to marzenie się ziściło, musieli spełnić dwa warunki. Pierwszy: odzyskać niepodległość. Drugi: założyć narodowy komitet olimpijski, który zorganizowałby wyjazd na takie zawody. 12 października 1919 roku w Krakowie powstał Polski Komitet Olimpijski (początkowo pod nazwą Komitet Udziału Polski w Igrzyskach Olimpijskich). Już 5 lat później Polska zadebiutowała na igrzyskach: zimowych w Chamonix i letnich w Paryżu. Ze stolicy Francji Polacy przywieźli medale w kolarstwie i jeździectwie.

https://www.olimpijski.pl/Media/files/100latPKOI-ksiazeczka-edu_1.pdf

Kazimierz Wierzyński – Laur olimpijski

https://www.olimpijski.pl/Media/files/Wierzynski_Laur%20Olimpijski.pdf

„Z okazji 90-lecia zdobycia złotego medalu na Olimpiadzie w Amsterdamie w 1928 roku przez Kazimierza Wierzyńskiego za tom wierszy pt. „Laur olimpijski”, przygotowaliśmy wydanie specjalne poświadczające wielkość tamtego wydarzenia literackiego, które weszło na trwałe do historii polskiego i światowego sportu i olimpiizmu. Możemy na te wiersze patrzeć z perspektywy historycznej, dostrzec wtedy odwagę i oryginalność poetyckiego opisywania sportu, wyczuć rytm, świeżość i dynamikę języka, a nade wszystko „telewizyjność” narracji, która spełnia współcześnie kryteria wysokiej sztuki, ukazującej „samotność” człowieka, maratończyka, który z pola bitwy przynosi światu wiadomość o zwycięstwie życia nad śmiercią.”

Cytat ze wstępu Krzysztofa Zuchory

BŁYSZCZĄCY STEROWEC. PIERRE DE COUBERTIN O SPORCIE I OLIMPIZMIE

Książka "Błyszczący sterowiec. Pierre de Coubertin o sporcie i olimpiźmie" ukazała się z okazji 150. rocznicy urodzin Pierre'a de Coubertin. Jest to pierwsza w Polsce publikacja o olimpiźmie napisana z myślą o młodzieży i do czytania w rodzinnym gronie. Inspiracją do powstania tej książki była potrzeba rozmowy o olimpiźmie w przystępny, młodzieżowy sposób oraz ukazanie Pierre'a de Coubertin jako nowoczesnego wizjonera, którego przemyślenia wpisują się we współczesną dyskusję o sporcie. Autorzy dążyli do tego, aby przybliżyć ciekawy charakter epoki, w której odradzała się idea olimpijska. W rezultacie książka zyskała charakter gawędy, spontanicznej opowieści o Coubertinie i olimpiźmie.

Autorzy: Katarzyna Deberny, Katarzyna Płoszaj, Wiesław Firek
Polski Komitet Olimpijski, Warszawa 2013

https://www.olimpijski.pl/Media/files/Blyszczacy_sterowiec_WEB_2016.pdf