

Aktywność fizyczna i sportowa dzieci i młodzieży: nauczanie, metody nauczania i scenariusze zajęć

wybór publikacji dostępnych online

za lata 2015-2025

Książki

1. **Aktualna ocena poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 3-19 lat w Polsce** : raport z projektu / pod redakcją Anny Fijałkowskiej. - Warszawa : Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2018. [Dostęp 29.09.2025]. Tryb dostępu:
https://www.gov.pl/documents/292437/436728/Aktualna_ocena_poziomu_aktywno%C5%9Bci_fizycznej_dzieci_i_m%C5%82odzie%C5%BCy_w_wieku_3-19_lat_w_Polsce_Raport_IMD_2018v4.pdf/a65046d0-25b6-ec63-336e-61e4cf98b86f
2. **Aktywność fizyczna uczniów - refleksje nad szkolną praktyką** / Paweł Fryderyk Nowak. - Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2024. [Dostęp 29.09.2025]. Tryb dostępu:
<https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/2024/08/aktywnosc-fizyczna-uczniow.-refleksje-nad-szkolna-praktyka-1.pdf>

Fragmenty z prac zbiorowych

1. **Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży** / Hanna Nałęcz, Joanna Mazur, Anna Fijałkowska // W : Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego : raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk / redakcja naukowa Wojciech Drygas, Małgorzata Gajewska, Tomasz Zdrojewski. - Warszawa : Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny, 2021. - S. 69-90. [Dostęp 25.09.2025]. Tryb dostępu:
https://publicum.umed.lodz.pl/docstore/download/AML1defef67952d4117a9750a563ca28b3f/aktywnosc_fizyczna_2021.pdf#page=71
2. **Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju wśród dzieci** / Kinga Solewicz // W : Sport drogą jedności / redakcja Jan Zimny. - Stalowa Wola : Katolicki Uniwersytet Lubelski, 2017. - S. 11-25. [Dostęp 29.09.2025]. Tryb dostępu:
https://www.pedkat.pl/images/ksiazki/Sport_drog%C4%85_jedno%C5%9Bci.pdf#page=11
3. **BMI, obraz ciała, stosowanie diety i aktywność fizyczna** / Maciej Białorudzki // W: Jak żyje i co myśli o swoim zdrowiu młodzież szkolna? : badanie lubuskie 2024 / pod redakcją naukową Joanny Mazur i Zbigniewa Izdebskiego. - Zielona Góra : Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, 2025. - S. 135-150. [Dostęp 24.09.2025]. Tryb dostępu:
https://www.researchgate.net/profile/Alicja-Kozakiewicz/publication/395548225_Wybrane_wskazniki_zdrowia_psychicznego_mlodziwy/links/68ca620c4eef4b024b8beb64/Wybrane-wskazniki-zdrowia-psychicznego-mlodziwy.pdf#page=136

4. **Uwarunkowania infrastrukturalne zróżnicowania partycypacji sportowej wśród dzieci i młodzieży w Polsce** / Szczepan Kościółek // W: Wyzwania dla menedżerów : młodzi o sporcie / pod redakcją naukową Jaremy Batorskiego i Szczepana Kościółka. - Kraków : Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, 2022. - S. 35-46. [Dostęp 29.09.2025]. Tryb dostępu: <https://przedsiebiorczosc.uj.edu.pl/documents/137560027/151918103/Mlodzi+o+sporcie+2022.pdf/a7b0f289-934d-4a08-ae7c-1776d6d9f670#page=37>
5. **Wpływ aktywności fizycznej na rozwój dzieci w wieku przedszkolnym** / Aleksandra Strużyńska // W : Sport motywacją zdrowego stylu życia / redakcja Jan Zimny. - Stalowa Wola : Katolicki Uniwersytet Lubelski, 2016. - S. 376-391. [Dostęp 24.09.2025]. Tryb dostępu: https://www.pedkat.pl/images/ksiazki/Sport_motywacji%20zdrowego stylu %20BCy cia.pdf#page=376
6. **Zadania przedszkoli i szkół we wspieraniu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży** / Barbara Wojnarowska // W : Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego : raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk / redakcja naukowa Wojciech Drygas, Małgorzata Gajewska, Tomasz Zdrojewski. - Warszawa : Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny, 2021. - S. 163-171. [Dostęp 25.09.2025]. Tryb dostępu: https://publicum.umed.lodz.pl/docstore/download/AML1defef67952d4117a9750a563ca28b3f/aktywnosc_fizyczna_2021.pdf#page=71

Artykuły z czasopism

1. **Aktywność fizyczna dzieci i adolescentów w czasie pandemii COVID-19** : przegląd badań i rekomendacje dla praktyki pedagogicznej / Karina Leksy // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2022, nr 1, s. 41-53. [Dostęp 25.09.2025]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/44059226.pdf>
2. **Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży – międzynarodowy projekt KidMove** / dr hab. prof. AWF Grzegorz Żurek, dr Kamila Czajka, dr hab. Jacek Stodółka // Hejnał Oświatowy 2019, nr 11, s. 31-33. [Dostęp 29.09.2025]. Tryb dostępu: <https://mcdn.edu.pl/wp-content/uploads/2019/11/HO11.pdf#page=31>
3. **Aktywność fizyczna i formy spędzania czasu wolnego wśród uczniów w wieku 12-15 lat** / Paulina Kaczor-Szkodny, Czesław Andrzej Horoch, Teresa B. Kulik, Anna Pacian, Ewa Kawiak-Jawor, Monika Kaczoruk // Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 2016, nr 2, s. 113-119. [Dostęp 29.09.2025]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1195477.pdf>
4. **Aktywność fizyczna i jej wpływ na rozwój dzieci i młodzieży w wybranych badaniach ankietowych** / Anna Maszorek-Szymala // Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku. - 2021, nr 1-4, s. 13-23. [Dostęp 25.09.2025]. Tryb dostępu: <https://agro.icm.edu.pl/agro/element/bwmeta1.element.agro-f1561af7-e053-4259-8a48-7405db2818f0>
5. **Aktywność fizyczna i uzdolnienia sportowe dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym** / Andrzej Rokicki // Państwo i Społeczeństwo. - 2023, nr 2, s. 189-203. [Dostęp 25.09.2025]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/27324269.pdf>
6. **Aktywność fizyczna i zdrowie polskiej młodzieży jako wartości** / Anna Dudkowska-Sadowska // Zeszyty Naukowe KUL. - 2021, nr 4, s. 33-46. [Dostęp 25.09.2025]. Tryb dostępu: <https://czasopisma.kul.pl/index.php/znkul/article/view/13173/12351>

7. **Aktywność fizyczna jako warunek prawidłowej postawy ciała młodzieży** / Dariusz Mucha, Tadeusz Ambroży, Marta Ząbek, Justyna Wojtala, Andrzej Szczygiel, Krzysztof Żaba, Teresa Mucha // Kultura Bezpieczeństwa. - 2015, nr 19, s. 139–148. [Dostęp 29.09.2025]. Tryb dostępu: <https://kulturabezpieczenstwa.publisherspanel.com/api/files/view/498192.pdf>
8. **Aktywność fizyczna uczniów klas trzecich szkoły podstawowej województwa podlaskiego w czasie wolnym** / Katarzyna Nadachewicz // Edukacja. - 2025, nr 2, s. 68-76. [Dostęp 29.09.2025]. Tryb dostępu: https://ibe.edu.pl/images/EDUKACJA/NUMERY/2025-02/7_Edu_2_25_Nadachewicz.pdf
9. **Aktywność fizyczna uczniów z niepełnosprawnościami** : wybrane zagadnienia / J. Tomporowska, I. Grygus, L. Levandowska // Rehabilitation and Recreation. - 2023, nr 14, s. 179-185. [Dostęp 25.09.2025]. Tryb dostępu: <https://www.rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/313/273>
10. **Aktywność fizyczna w czasie wolnym na przykładzie uczniów w środowisku wiejskim** / Krzysztof Widawski, Piotr Oleśniewicz, Julita Markiewicz-Patkowska // Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika. - 2017, nr 15, s. 167-179. [Dostęp 29.09.2025]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/479727.pdf>
11. **Baza sportowa a wychowanie fizyczne w szkole średniej** / Krystyna Górna-Łukasik, Monika Marszołek, Krzysztof Skalik // Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku. - 2017, nr 1, s. 5-17. [Dostęp 29.09.2025]. Tryb dostępu: <https://agro.icm.edu.pl/agro/element/bwmeta1.element.agro-9006f91b-3eb4-4c4b-8058-cefcec4f0e44>
12. **Charakterystyka młodzieży z pokolenia Z w perspektywie aktywności sportowej** / Jan Blecharz // Nauka. - 2025, nr 1, s. 89-116. [Dostęp 25.09.2025]. Tryb dostępu: <https://www.nauka-pan.pl/index.php/nauka/article/view/1111/1158>
13. **Czy wiemy jak wspierać ucznia-sportowca w polskiej szkole?** / Zofia Iwanowska // Studia Edukacyjne. - 2025, nr 76, s. 225-243. [Dostęp 25.09.2025]. Tryb dostępu: <https://cse.amu.edu.pl/wp-content/uploads/2025/09/76.pdf#page=225>
14. **Pozytywne i negatywne aspekty wczesnej specjalizacji sportowej** / Krystyna Górniak, Aleksandra Gołos // Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku. - 2018, nr 4, s. 57-68. [Dostęp 29.09.2025]. Tryb dostępu: <https://agro.icm.edu.pl/agro/element/bwmeta1.element.agro-5a6e3bac-11c8-4356-9d79-4f281515bc0b>
15. **Rozwój aktywności fizycznej dzieci i młodzieży : nieskuteczne działania** / Tomasz Tokajuk // Kontrola Państwowa. - 2021, nr 3, s. 128-140. [Dostęp 25.09.2025]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/2048545.pdf>
16. **Trening na trampolinie jako przykład aktywności fizycznej o charakterze terapeutycznym przeznaczony dla dzieci i młodzieży ze spektrum autyzmu** / Amanda Błaszczak // Szkoła Specjalna. - 2025, nr 1, s. 71-80. [Dostęp 25.09.2025]. Tryb dostępu: <https://czasopisma.aps.edu.pl/index.php/ss/article/view/2379/2117>
17. **Wartości wychowania fizycznego w procesie edukacji oraz rozwoju osobowości dzieci i młodzieży na podstawie wybranych książek wydanych w Polsce po 1989 roku** / Beata Foszczyńska // Health Promotion & Physical Activity. - 2018, nr 2, s. 31-38. [Dostęp 29.09.2025]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/2097831.pdf>

18. **Wpływ ograniczonej aktywności fizycznej na organizm młodzieży** / D. Czarnecki, D. W. Skalski, N. V. Tsyhanovska, L. Svysch, O. Kyryk // Rehabilitation and Recreation. - 2023, nr 14, s. 158-163. [Dostęp 25.09.2025]. Tryb dostępu: <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/310/270>

Rozprawa doktorska

1. **Aktywność fizyczna dzieci w wielu 7-10 lat a dystrybucja komponent składu ciała** / Mariusz Machniak. - Wrocław, 2022. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://bip.awf.wroc.pl/attachments/download/4126>

Materiały ze stron WWW

1. **Aktywność fizyczna** / Monika Malicka // Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/aktywnosc-fizyczna>
2. **Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży** / Ewa Smoleń // Medcover.pl. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://www.medcover.pl/zdrowie/aktywnosc-fizyczna/dzieci/>
3. **Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla dzieci w klasach 1-3 szkoły podstawowej?** // Szkolny Związek Sportowy. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://malymistrz.szs.pl/dlaczego-aktywnosc-fizyczna-jest-wazna-dla-dzieci-w-klasach-1-3-szkoly-podstawowej/>
4. **Jaki powinien być poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej?** / Monika Łopuszańska-Dawid // Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/jaki-powinien-byc-poziom-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej-2/>
5. **Komentarz metodyczny dla nauczycieli do przedmiotu wychowanie fizyczne** / Zuzanna Mazur, Karol Czyż, Anna Gawron, Otylia Jędrzejczak, Agnieszka Kwiecień, Małgorzata Pawłowska, Monika Pyrek, Maciej Tauber, Agnieszka Tymińska, Piotr Wróblewski. - Warszawa 2025. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/komentarz-metodyczny/D3R9MU3QQ>
6. **Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0** : dokument wspierający polityki i programy w obszarze aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w samorządach terytorialnych i rządzie / P. Zembura, A. Korcz, E. Cieśla, H. Nałęcz. - Warszawa : Fundacja V4Sport, 2022. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf>
7. **Wpływ aktywności ruchowej na zdrowie dzieci w świetle badań klinicznych** / Natalia Twarowska-Grybalow, Aleksandra Truszczyńska-Baszak // podyplomie.pl. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: https://podyplomie.pl/pediatric/40253,wpływ-aktywności-ruchowej-na-zdrowie-dzieci-w-swiecie-badań-klinicznych?srsId=AfmBOoqaV0t7-tKnxbwl3KsmatOwybRU_NPXAvvGHeJUbuRGjcC544CDR

8. **Zachęć dziecko do aktywności** // pacjent.gov.pl. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zachec-dziecko-do-aktywnosci>

Scenariusze zajęć

1. **„Fraktale - jestem aktywną częścią świata” - instalacja interaktywna** / Barbara Wentowska // Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/fraktale---jestem-aktywna-czescia-swiata---instalacja-interaktywna/Di2latW89>
2. **Badminton** / Patrycja Mączka // Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/badminton/DYD7JQdmp>
3. **Bezpieczne ferie. Zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zabawy zimą** / Małgorzata Markiewicz-Marko // Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/bezpieczne-ferie-zasady-bezpieczenstwa-obowiazujace-podczas-zabawy-zima/D1AwPwLRd>
4. **Czasem chorujemy - jak uchronić się przed zachorowaniem?** / Katarzyna Siedlaczek // Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/czasem-chorujemy---jak-uchronic-sie-przed-zachorowaniem/D12tvzG8F>
5. **Ćwiczenia ogólnorozwojowe z aplikacją Endomondo** / Sławomir Myszka // Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/cwiczenia-ogolnorozwojowe-z-aplikacja-endomondo/DpXYDn2An>
6. **Ćwiczymy z Weroniką Sherborne** / Karolina Chmielewska // Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/cwiczymy-z-weronika-sherborne/D1FK493Go>
7. **Dbamy o zdrowie. Kolory w warzywach i owocach** / Mirosława Nowakowska // Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/dbamy-o-zdrowie-kolory-w-warzywach-i-owocach/DZbi12TOY>
8. **Dobrze się odżywiam** / Marta Frączek // Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/dobrze-sie-odzywiam/DTCx1gHUF>
9. **Woda źródłem życia - zabawy bieżne i rzutne z przyborami** / Julia Jelak // Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/woda-zrodlem-zycia--zabawy-biezne-i-rzutne-z-przyborami/DNfOjCoE3>
10. **Zajęcia z podstaw unihokeja z wykorzystaniem narzędzia Smartfloor** // Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej. [Dostęp 30.09.2025]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/zajecia-z-podstaw-unihokeja-z-wykorzystaniem-narzedzia-smartfloor/D7Snj0h2W>

Opracowanie
Izabella Milewska-Warta
(30.09.2025)



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Biblioteka Pedagogiczna im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu
jest Instytucją Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego