WF – online

Znalezione, podpatrzone☺

1. Wszyscy znaleźliśmy się w bardzo trudnych czasach, musimy zacząć działać, choć nie przećwiczyliśmy wielu spraw. Nic nie szkodzi, głowa do góry, nie myli się tylko ten, który nic nie robi.
2. Propozycje:

* Karty aktywności – wybrane ćwiczenia powtarzane codziennie w określonej lub nie ilości, potwierdzane przez opiekunów
* Aplikacje do pomiaru aktywności, **mnóstwo**
* 30 Day Fitness Challenge 2.0.5
* Google Fit
* Huawei Health 10.0.2.333
* iMapMyFITNESS + 20.3.0
* Krokomierz 1.1.0
* Krokomierz 1.0.3
* Endomondo Sport Tracker
* Calorie Counter
* Dayli Yoga
* Virtua Gym
* Strava
* MapMayRun
* Apple Health
* Gry edukacyjne
* Kahoot! - to bezpłatna platforma do tworzenia i przeprowadzania interaktywnych quizów. Aplikacja –dostępna na stronie www.getkahoot.com
* Quizziz – bezpłatna aplikacja, prosta, bardzo podobna do Kahoota
* Learning Apps - Narzędzia do konstrukcji gier w aplikacji Learning Apps są udostępnione na darmowej, prostej w obsłudze platformie –www.learningapps.org. Umożliwia ona tworzenie (oraz użytkowanie, współdzielenie i publikowanie) interaktywnych gier edukacyjnych
* Khan Academy – nie na wf ☺, ale polecam
* YouTube

Jako źródło wiedzy, inspiracji i zabawy! Choć zawsze, krytycznie sprawdzaj zawartość, nie wszystko warte jest uwagi!

Jeżeli jeszcze masz telewizor smart… , ale jak nie masz, nie martw się,

muzyka wystarczy by dobrze się bawić. Odwagi!

* Zumba oparta na Just Dance –

(http://www.familyfriendlygaming.com/)

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

* **Internet – darmowa zawartość**
* Brain Breaks – potrzeba zalogowania/platforma interaktywna - Brain Breaks® to dynamiczna platforma internetowa przeznaczona dla nauczycieli   
  do wspierania
* Wordwall – platforma do tworzenia materiałów dydaktycznych - https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia
* TheLearningStation - Kids Songs and Nursery Rhymes

https://www.youtube.com/user/TheLearningStation

* Team4Animation – ćwiczenia z animacją
* Fitty Kid Polska - WideoTreningi Fitty Kid to zestawy domowych ćwiczeń dla dzieci i dorosłych. Fitty Kid to świetny sposób na aktywne spędzenie czasu, trenując indywidualnie lub w rodzinnym gronie.
* Tabata - forma strategii treningu fizycznego polegająca na przeplataniu krótkich okresów bardzo intensywnego wysiłku krótkimi okresami umiarkowanego wysiłku. https://youtu.be/GGtDOrlfVnA
* Centrum sportowca - portal stworzony dla osób uprawiających sport zarówno amatorsko jak i profesjonalnie. Poszczególne działy portalu mają wspierać sportowców w różnych dziedzinach ich aktywności fizycznej.
* Panwuefista.pl – strona internetowa
* TikTok - aplikacja mobilna umożliwiająca tworzenie

i udostępnianie bardzo krótkich materiałów wideo.

* Znani i lubiani – np. Ewa Chodakowska https://beactivetv.pl/osoba/ewa-chodakowska

**I na koniec, masz w domu/mieszkaniu schody?**

**Narzekałeś – przestań!**

**Tutaj też możesz ćwiczyć, chodź po nich góra/dół ile wlezie!**

**Nie żałuj sobie, możesz nawet podbiec, ale ostrożnie.**

**Potraktuj schody jak przyrząd do ćwiczeń,**

**taki steper za darmo ☺**

**Anna Makowska – pozdrawiam**