

Ruszajmy się! – zestawienie bibliograficzne w wyborze

Kultura fizyczna – działania związane z dbałością o zdrowie i postawę ciała oraz sprawność i wydolność fizyczną człowieka.

Wydawnictwa zwarte

1. Aktywny senior : jak zachować sprawność intelektualną w podeszłym wieku / Jolanta Piekarska, Wiesław Piekarski. - Warszawa : "Difin" 2017, *sygn. TG 110026*
2. Anatomia stretchingu : ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni / Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen. - Białystok : Studio Astropsychologii 2010, *sygn. TG 96966*
3. Anatomia w treningu siłowym i fitness / Mark Vella. - Warszawa : "Muza" 2007, *sygn. TG 93236*
4. Autoterapia w najczęściej występujących schorzeniach / Li Hesheng. - Łódź : "Galaktyka" 2010, *sygn. TG 99060, NG 53368*
5. Ćwiczenia usprawniające kręgosłup : poradnik / Stanisław Szabuniewicz, Aleksandra Orlikowska, Wiesław Niesłuchowski. - Gdańsk : "Harmonia Universalis" 2011, *sygn. TG 100335*
6. Dzieci potrzebują wiary w siebie : zabawy ruchowe, które czynią mądrymi i silnymi / Renate Zimmer . – Kielce : „Jedność”, cop. 2007 *sygn TG 97816*
7. Fitness : teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć : podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness / Dorota Olex-Zarychta. - Katowice : Akademia Wychowania Fizycznego 2005, *sygn. NG 50990*
8. Fitness dla kobiet : [ćwiczenia, dieta, styl życia] / Paulina Bernatek-Brzózka, Tomasz Brzózka. – Wrocław : „Siemioróg”, 2010 *sygn. TG 98169, NG 54623, SG 58597*
9. Fitness dla mężczyzn : [ćwiczenia, programy, zdrowie, dieta, relaks, styl życia] / Tomasz Brzózka. – Wrocław : „Siedmioróg”, 2010 *sygn. TG 98170*
10. Fitness dla oczu przy komputerze / Uschi Ostermeier-Sitkowski. - Warszawa : "Amber" 2003, *sygn. TG 84080*
11. Fitness i wellness : kondycja, sprawność, zdrowie / Charles B. Corbin [i in.]. - Poznań : Zysk i S-ka 2007, *sygn. TG 93243, 97873*
12. Fitness mózgu / Alvaro Fernandez, Elkhonon Goldberg, Pascale Michelon (współpr.). - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN 2015, *sygn. TG 107689*
13. Fitness mózgu / Alvaro Fernandez, Elkhonon Goldberg, Pascale Michelon (współpr.). - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN 2016, *sygn. TG 109946, SG 61207*
14. Fitness w wielkim mieście / Iza Czajka. - Warszawa : "Nowy Świat" 2008, *sygn. TG 92778*
15. "Kilka słów o człowieku...": co starsi mogą przekazać młodym na temat otaczającego ich świata / red. Maciej Maraszkiwicz. - Gdańsk : Wydawnictwo Naukowe Katedra, 2018, *sygn. TG 112095*
16. Księga zagadek : zabawa dla rodziny : pytania i odpowiedzi / tekst i korekta Zespół redakcyjny. - Warszawa : "SBM", 2013, *sygn. TG 103627*

17. Magia przyrody : scenariusze zajęć na cały rok / Małgorzata Mirowska. - Poznań : Oficyna MM Wydawnictwo Prawnicze, 2011, *sygn. TG 106845*
18. Mamo, tato, bawmy się! : gry i zabawy dla rodziców i dzieci od 3 do 7 lat / Irena Kalinowska, Anna Sorsa. – Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2003, *sygn. TG 101485*
19. Metodyczne podstawy aqua fitness / Beata Zysiak-Christ, Aneta Figurska, Izabela Stasikowska. - Wrocław : "AquaFit" 2010, *sygn. TG 105297, 100957, SG 58882*
20. Nieświadomy mózg / Leonard Mlodinow. – Warszawa : Prószyński i S-ka, 2020, *sygn. TG 112429*
21. Nowe gry i zabawy pobudzające wszystkie zmysły / Andrea Erkert. - Kielce : "Jedność", 2013, *sygn. TG 107224, SG 58086*
22. Ołówkiem po papierze : gry i zabawy dla całej rodziny / Herbert Schwinghammer. – Warszawa : „Klub dla Ciebie”, 2000, *sygn. 102085*
23. Profilaktyka i korygowanie płaskostopia : zabawy i gry ruchowe aktywizujące mięśnie stóp / Piotr Winczewski. - Gdańsk : "Harmonia", 2018, *sygn. TG 110700, SG 61587*
24. Przyrodniczy plac zabaw : gry i zabawy na świeżym powietrzu : pomysły na cały rok / Fiona Danks, Jo Schofield . –Warszawa : Klub dla Ciebie – Bauer Weltbild Media, cop. 2008, *sygn. TG 94285*
25. 150 zabaw ruchowych : rozwijanie sprawności ruchowej i praksyjnej niezbędnych w procesie nabywania nowych umiejętności / Donatell Colina. - [Gdańsk] : Harmonia Universalis, 2019, *sygn. TG 112935*
26. Trening poznawczy : czy umysł można trenować, tak jak trenuje się mięśnie? / Edward Nęcka. - Sopot : Smak Słowa 2019, *sygn. TG 112120*
27. W co się bawić : w deszczu, śniegu, błocie / Jo Schofield. - Warszawa : Grupa Wydawnicza Foksal, 2015, *sygn. TG 108717*
28. W zdrowym ciele zdrowy mózg / Anders Hansen. - Kraków : "Znak", 2018, *sygn. TG 111484*
29. Wielki podręcznik dla nauczycieli przedszkoli i szkół podstawowych : teoria i scenariusze zabaw / Carlos Gispert, Jose A. Vidal, Julia Millan. – Kielce : „Jedność”, 2014, *sygn. 106302, 106582, 107237, NG 57603, SG 59642*
30. Wielki podręcznik dla nauczycieli żłobków i przedszkoli : zagadnienia teoretyczne, zabawy, pomysły, scenariusze : od narodzin do wieku szkolnego / Marcela Aquilar . – Kielce : „Jedność”, 2011, *sygn. 106541, 106701, 101720, NG 57458, SG 58450*
31. Zabawy i gry ruchowe dla dzieci poruszających się na wózkach inwalidzkich / Piotr Wiczewski. - Kielce : "Jedność", 2013, *sygn. TG 103930, NG 56332, SG 58100*
32. Zabawy ruchowe dla dzieci zdrowych i niepełnosprawnych / Vlasta Karaskova. – Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, 2007, *sygn. TG 90453, NG 50593, SG 50406*
33. Zdrowy kręgosłup / Piotr Józefowski, Anna Kołcz-Trzęsicka, Anna Żurowska. - Warszawa : Wydawnictwo SBM 2015, *sygn. TG 111921*

Artykuły z czasopism

34. "Aktywna przerwa w pracy" / Kinga Klaś-Pupar.// Remedium. - 2019, nr 6, s. 20-22
35. Aktywność ruchowa dojrzałych kobiet - moda czy konieczność / Katarzyna Król, Anna Maszorek-Szymala.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2010, nr 1, s. 30-33
36. Biegać każdy może / Adam Cichosz.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2013, nr 9, s. 4-8
37. Bosu - nowoczesne przyrządy i przybory w kształtowaniu motoryczności / Kinga Klaś-Pupar. - 2020.// Remedium. - 2020, nr 7-8, s. 62-64
38. Chcę być silny, szybki, wytrzymały. Samouczek sprawności fizycznej : program aktywności ruchowej uczniów w warunkach pozaszkolnych / Dorota Kamień.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, nr 2, s. 60-64
39. Chi-kung rozwijania jedwabnego kokonu / Kinga Klaś-Pupar.// Remedium. - 2017, nr 4, s. 20-21
40. Ćwiczenia Pilates jako jedna z form aktywności stosowanych w leczeniu dolegliwości bólowych kręgosłupa lędźwiowego / Edyta Mikołajczyk, Agnieszka Jankowicz-Szymańska.// Niepełnosprawność i Rehabilitacja. - 2017, nr 3, s. 141-149
41. Ćwiczenia relaksacyjne Tai Chi - wpływ na zdrowie i jakość życia / Anna Makarczuk, Małgorzata Andrzejczyk.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2014, nr 5, s. 32-37
42. Dlaczego aktywność fizyczna jest tak dobra dla Twojego mózgu, czyli co mają mięśnie do "dobrostanu naszej głowy"? / Joanna Podgórska. - 2020. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3-4, s. 70-79
43. Fitness oraz ćwiczenia muzyczno-ruchowe na zajęciach wychowania fizycznego / Magdalena Krzelowska.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, nr 2, s. 38-50
44. Fitness w promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej / Żywilla Brańska.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2006, nr 6-7, s. 8-9
45. Kształtowanie sylwetki i postawy - program zajęć fitness / Bartłomiej Szreniawa.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2012, nr 6, s. 4-11
46. Pilates - świadoma praca nad własnym ciałem / Agata Fryszak.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2012, nr 1, s. 36-40
47. Pomysły i inspiracje dla nauczycieli wf / Kinga Klaś-Pupar. - 2020.// Remedium. - 2020, nr 2, s. 30-33
48. Relaks w czasach zarazy / Kinga Klaś-Pupar. - 2020.// Remedium. - 2020, nr 6, s. 30-31
49. Skakanka - prosty sprzęt na ciekawe ćwiczenia / Mikołaj Lasek. - 2020. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3-4, s. 35
50. Sprawność fizyczna a wysklepienie stopy uczestników ćwiczeń fitness / Grzegorz Olkowski.// Lider. - 2011, nr 1, s. 9-11, bibliogr.
51. Stretching : rola, rodzaje i przeznaczenie. Cz.1 / Justyna Krzysik. - 2020. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 5, s. 50-54
52. Stretching : rola, rodzaje i przeznaczenie. Cz.2 / Justyna Krzysik. - 2020. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 6, s. 45-48

Multimedia

53. Ćwiczenia usprawniające kręgosłup [Film] . - Gdańsk : Harmonia Universalis 2012, *sygn. TDVD 999, NDVD 289*
54. Taniec brzucha - tańcz i wyglądamy pięknie. 1 [Film] / kier. prod. Dwight Hilson, Gary Goldman, David Nakahara. - Warszawa : Powersports Video Productions cop. 2006, *sygn. TDVD 561*
55. Taniec brzucha - tańcz i wyglądamy pięknie. 2 [Film] / kier. prod. Dwight Hilson, Gary Goldman, David Nakahara. - Warszawa : Powersports Video Productions cop. 2006, *sygn. TDVD 562*
56. Total fitness dla mężczyzn [Film]. - Warszawa : Kino Świat 2006, *sygn. TDVD 1261*