

Dobre Praktyki Dotyczące funkcjonowania jednostek systemu oświaty w okresie zapobiegania, przeciwdziałania i zwalczania COVID – 19. Realizacja obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego

Materiały Ministerstwa Edukacji Narodowej



Bogumiła Dziekan-Gąbka



Realizacja obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego

1. W zajęciach wymagających aktywności fizycznej generalną zasadą jest wybieranie ćwiczeń odpowiednich do możliwości i sprawności uczniów.
2. Rodzice powinni być informowani o możliwościach wykonywania danych ćwiczeń przez uczniów z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, a uczniowie zachęceni – w miarę możliwości – do ruchu na świeżym powietrzu.
 - a) prowadzenie zajęć wychowania fizycznego za pośrednictwem ustalonej w szkole platformy/narzędzi wykorzystywanych do zdalnego nauczania,
 - b) prowadzenie zajęć z wykorzystaniem propozycji zdalnych lekcji wychowania fizycznego dostępnych w sieci,
 - c) przesyłanie uczniom zestawów ćwiczeń do wykonania w domu, inspirujących uczniów do wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych, które umożliwiają zachowanie zdrowia i sprawności fizycznej,
 - d) zamieszczanie filmów instruktażowych dotyczących różnorodnych ćwiczeń,



Realizacja obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego

- e) przygotowanie zestawów ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych możliwych do wykonania w warunkach domowych,
- f) dokumentowanie aktywności z wykorzystaniem kart zadań sportowych,
- g) korzystanie z aplikacji internetowych do pomiaru aktywności fizycznej,
- h) inicjowanie turniejów w grach indywidualnych, w których uczniowie prowadzą on-line rozgrywki między sobą, np. turniej szachowy,
- i) challenge – wyzwania dla uczniów w wykonywaniu różnych ćwiczeń, np. pompki, pajacyki, żonglerka, które umożliwiają ustanawianie i pobijanie rekordów,



Realizacja obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego

j) Pomysły na ćwiczenia domowe:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem sprzętów domowych takich jak: krzesło, łóżko, ręcznik,
- Ćwiczenia z przyborami, które uczeń posiada w domu np.: skakanka, hula-hop, piłka
- Domowa siłownia np: obciążenia z butelek z wodą, taśmy, drążki,
- Programy treningowe,
- Wykonywanie testów sprawności fizycznej,
- Korzystanie z aplikacji internetowych do pomiaru aktywności fizycznej.



Realizacja obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego

3. Zajęcia teoretyczne – propozycje:

- a) planowanie, np. rozgrzewki, planu treningowego, planu żywieniowego,
- b) Edukacja zdrowotna – zasady zdrowego stylu życia,
- c) Zasady gier sportowych,
- d) Historia Igrzysk Olimpijskich nowożytnych i starożytnych,
- e) Przesyłanie materiałów zawierających informacje dotyczące np.: rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia na temat aktywności fizycznej dzieci i młodzieży wraz z zadaniami sprawdzającymi wiedzę w tej dziedzinie.
- f) Testy teoretyczne sprawdzające wiedzę dotyczącą przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych.



Realizacja obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego

- g) Udział w projektach sportowych np.: prezentacja lub film promujący działalność sportową szkoły,
- h) Organizowanie spotkań on-line ze znanymi sportowcami,
- i) Uczniowie mogą być oceniani za zadane referaty, prezentacje, opracowanie planów wycieczek, planów żywieniowych.