

## **Realizacja zajęć wychowania fizycznego podczas pandemii**

Czas pandemii to trudny okres dla uczniów, rodziców oraz nauczycieli. Wszyscy musieli dostosować się do odmiennych, w wielu przypadkach trudniejszych warunków nauki i pracy. Do grupy tej należą również nauczyciele wychowania fizycznego, którzy musieli przemodelować programy nauczania i wybrać treści podstawy programowej możliwe do realizacji w sposób zdalny. Nie było to zadanie łatwe zważywszy, że główną sferą oddziaływania jest tutaj aktywność ruchowa. Wielu nauczycieli długo zastanawiało się jak monitorować i oceniać pracę ucznia. Powstało na ten temat wiele artykułów i propozycji. Zgodnie z zapisami rozporządzenia MEN przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (§ 9 rozporządzenia MEN z 22 lutego 2019 r.). Według *Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 marca 2020r. w sprawie szczególnych rozwiązań w czasie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku zapobieganiem i przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID – 19* za organizację kształcenia na odległość odpowiada dyrektor szkoły. Jest on zobowiązany do tego, aby powiadomić rodziców, w jaki sposób będzie zorganizowana nauka zdalna. Nauczyciele mają możliwość weryfikacji dotychczas stosowanego programu nauczania tak, by dostosować go do wybranej metody kształcenia na odległość. Dyrektor szkoły ma również obowiązek ustalić w uzgodnieniu z nauczycielami w jaki sposób będzie monitorowana i sprawdzana wiedza ucznia oraz postępy w nauce. W taki sposób powstały aneksy do PSO, które zawierają zmiany dostosowane do zdalnego nauczania. W przypadku realizacji przedmiotu wychowanie fizyczne wyznacznikiem oceniania było określenie obszarów podlegających ocenie:

1. **Postawy i kompetencje** (tj. uczeń współpracuje z nauczycielem,; podejmuje zadanie, wykonuje polecenia, prace domowe; angażuje się do ćwiczeń na miarę swoich możliwości, propaguje zdrowy styl życia, praktykuje zachowania prozdrowotne, stosuje zasady bezpiecznej organizacji ćwiczeń, itp.)

2. **Systematyczność wykonywania ćwiczeń** (tj. uczeń wykazuje gotowość do podejmowania zadań, wykonuje je w wyznaczonym czasie, stosuje samokontrolę, systematycznie uczestniczy w zajęciach online, itp.).
3. **Wiadomości** (tj. uczeń utrwała wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, zasad i przepisów gier, olimpiizmu, historii sportu oraz innych zawartych w podstawie programowej danego etapu nauczania, itp.).
4. **Aktywność fizyczna** (tj. uczeń wykazuje inicjatywę i kreatywność w doborze ćwiczeń, wykonuje diagnozę sprawności fizycznej i motorycznej, wykonuje ćwiczenia programowane, itp.)

Jednym z wartościowych opracowań sugerującym nauczycielom pewne rozwiązania dotyczące nauki zdalnej jest materiał zebrany przez kuratorów oświaty od dyrektorów szkół. (*Dobre praktyki dotyczące funkcjonowania jednostek systemu oświaty w okresie zapobiegania, przeciwdziałania i zwalczania COVID-19., Warszawa , sierpień 2020, Ministerstwo Edukacji Narodowej*). Wskazówki dotyczące realizacji zdalnego nauczania zarówno dla dyrektorów, wychowawców jak i nauczycieli poszczególnych etapów kształcenia poparte doświadczeniem są niezwykle cenne. Oto inspiracje dla nauczycieli wychowania fizycznego:

1. W zajęciach wymagających aktywności fizycznej generalną zasadą jest wybieranie ćwiczeń odpowiednich do możliwości i sprawności uczniów:
  - 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. przysyłanie 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,
  - e. przygotowanie zestawów ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych możliwych do wykonania w warunkach domowych,
  - f. dokumentowanie aktywności z wykorzystaniem kart zadań sportowych,
  - i. korzystanie z aplikacji internetowych do pomiaru aktywności fizycznej,
  - j. inicjowanie turniejów w grach indywidualnych, w których uczniowie prowadzą on-line rozgrywki między sobą, np. turniej szachowy,

- k. challenge – wyzwania dla uczniów w wykonywaniu różnych ćwiczeń, np. pompki, pajacyki, żonglerka, które umożliwiają ustanawianie i pobijanie rekordów,
- g. 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,
- h. 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.

## 2. Zajęcia teoretyczne – propozycje:

- a. planowanie, np. rozgrzewki, planu treningowego, planu żywieniowego,
- b. edukacja prozdrowotna, zasady zdrowego trybu życia,
- c. zasady gier sportowych,
- d. historie Igrzysk Olimpijskich ery nowożytnej i w starożytności,
- e. przesyłanie materiałów zawierających informacje dotyczące np. rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia na temat aktywności fizycznej dzieci i młodzieży wraz z zadaniami sprawdzającymi wiedzę z danej dziedziny,
- f. testy teoretyczne sprawdzające wiedzę dotyczącą przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych,
- g. udział w projektach sportowych, np. przygotowanie prezentacji lub filmu promujących działania sportowe szkoły,
- h. organizowanie spotkań on-line ze znanymi sportowcami,
- i. uczniowie mogą być oceniani za zadane referaty, prezentacje, opracowywanie planów wycieczek, planów żywieniowych (zgodnie z WSO).

Należy pamiętać, że prócz przekazywania wiedzy i jej egzekwowania proponujemy uczniom ćwiczenia fizyczne. To ważne aby nasi podopieczni nie zaniechali aktywności fizycznej, gdyż wpływa ona na zdrowie i podnosi odporność organizmu. Ze względu na

bezpieczeństwo większość dyrektorów podjęło decyzję o zakazie ćwiczeń fizycznych w czasie lekcji online. Zachęcajmy jednak dzieci do ich wykonania w czasie wolnym ze szczególnym naciskiem na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Oto kilka rad dla uczniów:

1. W czasie prowadzenia przez szkołę nauczania zdalnego pamiętaj o właściwej pozycji w pracy przy komputerze.
2. Zadbaj o przerwy w pracy oraz przewietrzone pomieszczenie.
3. Pamiętaj o następujących zasadach wykonując zadania domowe dotyczące aktywności fizycznej:
  - przed wysiłkiem fizycznym zawsze wykonaj rozgrzewkę,
  - pamiętaj o stroju sportowym,
  - do ćwiczeń możesz wykorzystać karimatę, dywan,
  - wykonując ćwiczenia w domu, pamiętaj o suchym, czystym i równym podłożu,
  - unikaj wykonywania ćwiczeń przy ostrych krawędziach wyposażenia mieszkania,
  - zachowaj ostrożność ćwicząc, bądź wykonując ćwiczenia na zewnątrz,
  - nie jedz bezpośrednio przed wysiłkiem fizycznym, pij wodę,
  - **ćwicz gdy rodzice lub prawny opiekun jest w domu.**

W/w zasady przypominamy uczniom oraz ich rodzicom za każdym razem, kiedy proponujemy zadanie do wykonania.

Aby nauka zdalna w ramach lekcji wychowania fizycznego odnosiła efekty należy pamiętać o następujących zasadach pracy z uczniem:

- bardziej motywować i nagradzać niż karać,
- brać przede wszystkim pod uwagę osobisty wkład ucznia w utrzymanie swojej sprawności, świadomość celów związanych z podtrzymaniem swojego zdrowia,
- uwzględniać samopoczucie ucznia, brać je pod uwagę przy monitorowaniu realizacji zadań z wychowania fizycznego,
- stosować indywidualizację przy zalecaniu ćwiczeń oraz przy przekazywaniu informacji zwrotnej,
- stosować ocenianie kształtujące – oceną można zmotywować, zachęcić lub zniechęcić do podejmowania wysiłku,
- przekazywać co najmniej kilka słów komentarza, co stanowi bardzo istotną

dla ucznia informację zwrotną,

- uświadamiać, że po powrocie do szkoły uczeń będzie mógł zweryfikować czy jego sprawność została utrzymana na oczekiwanym poziomie,
- dobierać ćwiczenia odpowiednio do wieku, możliwości psychofizycznych uczniów, zgodnie z programem nauczania oraz uwzględniając poziom sprawności i umiejętności swoich podopiecznych,
- dobierać możliwie atrakcyjne z punktu widzenia ucznia zadania,
- należy bezwzględnie pamiętać o ochronie danych wrażliwych i wizerunku uczniów tzw. RODO.

Drodzy nauczyciele wychowania fizycznego, czas pandemii to czas trudny, szczególnie dla nas. Specyfika naszego przedmiotu wymaga realizacji lekcji w całkiem innej formie niż dotychczas. Wymaga od nas także zaangażowania w przygotowanie każdej lekcji, tak aby była ona atrakcyjna dla ucznia. Nie jest to łatwe ze względu na liczne ograniczenia niezależne od nas. Nie zapominajmy, że celem naszych działań ma być wyrabianie w uczniach zachowań prozdrowotnych służących zdrowiu. Zatem wspierajmy się wzajemnie. Prócz gotowych rozwiązań twórzmy własne przemyślane lekcje i dzielimy się nimi z innymi nauczycielami. Nie zapominajmy także o rodzicach. To oni mają teraz decydujący wpływ na dziecko oraz kontrolują na bieżąco jego aktywność. Kontaktujmy się z nimi systematycznie. Informujmy o postępach i problemach, zachęcajmy do wspólnego aktywnego spędzania czasu wolnego. Życzę Wam wielu ciekawych pomysłów na realizację lekcji wychowania fizycznego, wytrwałości w poszukiwaniu nowych rozwiązań, efektów nauczania i satysfakcji z wykonywanej pracy.

*doradca metodyczny wychowania fizycznego*

*Monika Borkowska*

*PCE Lubań*