

## **Jak odnaleźć się w świecie zdalnego nauczania - lekcja wychowania fizycznego**

### **PRACA ZDALNA Z UCZNIEM W CZASIE ZAWIESZENIA ZAJĘĆ W SZKOŁACH**

Na czas społecznej kwarantanny wszyscy nauczyciele zostali postawieni przed trudnym zdalnym nauczaniem. Ten czas wymaga od wszystkich niezwyklej mobilizacji i współpracy. Jednym z wyzwań obecnej formy działania oświaty okazała się organizacja zajęć z wychowania fizycznego. Każda nowa sytuacja wymusza na nas dostosowanie się do zmiany i wypracowanie systemu, który będzie działał i przynosił zamierzone rezultaty.

„Zdobywanie informacji przez ucznia odbywa się nie tylko za pomocą systemu znaków werbalnych, ale również obrazowych, graficznych, dźwiękowych, czynnościowych i innych.” Michał Bronikowski [...] Ta wielość bodźców działających na ucznia w kształceniu multimedialnym powoduje uruchomienie wielorakich rodzajów aktywności uczących się: aktywności spostrzeżeniowej, manualnej, intelektualnej, emocjonalnej. Jeśli wykorzystaniu mediów towarzyszy odpowiednia organizacja zajęć i metodyczne ich stosowanie, to zostają stworzone szczególne warunki optymalizacji procesu kształcenia. Praca dydaktyczno-wychowawcza zyskuje na efektywności i atrakcyjności.

### **PRZEDMIOT WYCHOWANIE FIZYCZNE – JAK TO ZREALIZOWAĆ ?**

Tak jak z zakresu wielu przedmiotów nauczyciele powinni być w codziennym kontakcie z uczniami – a podstawa programowa realizowana na bieżąco podczas codziennych kontaktów z uczniami/rodzicami. Wykorzystywane mogą być zarówno aplikacje internetowe, jak również tradycyjne podręczniki, uczniowie mogą realizować zadania i ćwiczenia praktyczne. Zatem szczególne i bardzo ważne będzie kształtowanie sprawności fizycznej naszych uczniów. Oprócz wyznaczenia im zadań, trudność stanowi wyegzekwowanie oraz ocena ich prawidłowego wykonania. Należy położyć nacisk nie na wiedzę teoretyczną, lecz na realizowanie głównie ćwiczeń ruchowych. Wśród naszych uczniów znajdują się tacy uczniowie, którzy bardzo chętnie podejmą się zadania z zakresu teorii. Jednak przy ogromnej pracy nałożonej przez innych nauczycieli z przedmiotów realizowanych na danym etapie edukacji, ważna **rola nas nauczycieli wychowania fizycznego to odciągnąć uczniów od komputerów, smartfonów czy tabletów** i motywować do samodzielnej, systematycznej aktywności fizycznej w warunkach domowych. Biorąc - oczywiście - pod uwagę różne możliwości naszych uczniów.

## KILKA PRZYKŁADÓW REALIZACJI ZDALNEJ PRACY

Sposobów jest wiele, a z czasem zaangażowanie i kreatywność nas nauczycieli, przyniosą wiele rozwiązań i pomysłów dla utrzymania dobrego zdrowia i aktywności.

1. Nawiązać kontakt z uczniami należy w sposób rekomendowany przez MEN:

- e – dziennik,
- adresy mailowe rodziców, a w przypadku starszych uczniów bezpośredni kontakt elektroniczny,
- usługa Office 365, Google Dysk, Microsoft One Drive,
- organizując grupę w Internecie (np. za pomocą komunikatora Messenger)

Za ich pomocą będziecie opisywać, w jaki sposób planujecie podjąć realizację zadań z wychowania fizycznego.

Oto kilka pomysłów na zadania dla uczniów do wykonania w domu, podwórku w lesie pod opieką rodziców – dzieci młodsze, starsze poradzą sobie same (propozycja):

- ćwiczenia wybrane przez nauczyciela powtarzane np. codziennie w określonej ilości,
- wykorzystanie aplikacji do pomiaru aktywności np.:
  - Endomondo Sport Tracker
  - Huawei Health 10.0.2.333
  - iMapMyFITNESS + 20.3.0
  - Krokomierz 1.1.0
  - Krokomierz 1.0.3
  - Google Fit
- gry edukacyjne
  - Quizziz – bezpłatna aplikacja,
  - Kahoot! - to bezpłatna platforma do tworzenia i przeprowadzania interaktywnych quizów. Aplikacja –dostępna na stronie [www.getkahoot.co](http://www.getkahoot.co)
- YouTube – źródło wiedzy, które poświęcone jest również aktywności fizycznej i uprawianiu sportu (w tym przypadku ważne jest kontrola zawartości)
- Internet (darmowa zawartość)
  - Wordwall – platforma do tworzenia materiałów dydaktycznych - <https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

- Tabata - forma strategii treningu fizycznego polegająca na przeplataniu krótkich okresów bardzo intensywnego wysiłku krótkimi okresami umiarkowanego wysiłku. <https://youtu.be/GGtDOrlfVnA>
- Wydarzenia - WF bez wychodzenia z domu! 🏠 – organizator Fundacja V4Sport

### **CO MUSIMY ZROBIĆ?**

Sytuacja wymaga od nas przeanalizowania treści programowych zajęć prowadzonych w blokach tematycznych z wychowania fizycznego pod kątem umiejętności, sprawności czy też wiedzy. Należy też wziąć pod uwagę, które uczeń będzie mógł opanować samodzielnie materiał lub z pomocą rodzica w domu. Treści te, będą zależały przede wszystkim od grupy wiekowej.

#### **Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej klasy I - III**

Na tym etapie edukacji rodzice staną przed wyzwaniem, w jaki sposób pracować by zmotywować swoje dziecko do systematycznej i ukierunkowanej aktywności fizycznej. Jest to również doskonały sposób, aby spędzić z dzieckiem czas wolny i we właściwy sposób prowadzić edukację sportową swojego dziecka.

Dlatego nasze doświadczenie może stać się inspiracją rodziców do tego, aby dopilnowały i zmotywowały swoje pociechy do podejmowania wyzwań sportowych z wychowania fizycznego.

#### **Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej klasy IV – VIII**

Na tym, etapie edukacji uczniowie będą mogli wykonywać wyzwania sportowe bądź zadania ruchowe samodzielnie lub np. z rodzeństwem albo z pomocą rodziców. Tu również ważne jest nasze doświadczenie, aby we właściwy sposób uczniowie podejmowali zadania z wychowania fizycznego.

#### **Podstawa programowa kształcenia ogólnego w szkołach ponadpodstawowych**

Na tym etapie edukacji można już zalecać aktywność o większej intensywności. Nauczyciele podejmują działania mające na celu zindywidualizowane wspomaganie rozwoju każdego ucznia i dostosowanie się do jego potrzeb i możliwości.

### **ILE RAZY W TYGODNIU UCZEŃ MA WYKONYWAĆ ZADANIA Z W-F ?**

Powinniśmy oczekiwać od naszych uczniów aktywności fizycznej 3- 4 razy w tygodniu po minimum 35 min., zgodnie z ilością lekcji w ramowym planie nauczania wychowania fizycznego. Jeżeli ktoś z własnej inicjatywy będzie podejmował aktywność

sportową, to można mu dodatkowo zaliczyć tak, jak w szkole promujemy pozaszkolną aktywność.

W obecnej sytuacji mamy okazję powtórzyć zdobytą już wiedzę – jak obliczyć wskaźnik masy ciała BMI, co to jest tętno, ciśnienie krwi, wydolność, jak obliczyć ilość spalonych kalorii itp. Od uczniów starszych można wymagać już pomiaru parametrów. Celem naszym jest to, aby uczeń był świadomy, jak ważny jest ruch, który wpływa na polepszenie procesów logicznego myślenia, poprawę koncentracji uwagi oraz pamięć.

### **DOKUMENTOWANIE I MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI UCZNIÓW**

Uczniowie dokumentować swoją aktywność mogą na kilka co najmniej sposobów:

- wypełnić przygotowaną przez nas kartę tygodniowej aktywności, zawierającą najważniejsze dla nas informacje (imię i nazwisko, rodzaj aktywności, ilość minut, ilość powtórzeń, czas itp. ),
- zrobić zdjęcia telefonem,
- nagrać i przesłać krótki filmik,
- przesłać zrzut ekranu z aplikacji np. Endomondo Sport Tracker, Google Fit,
- rozwiązać test w przygotowanej przez nas formie.

Zdjęcia i filmiki pozwalają zobaczyć, czy uczeń prawidłowo wykonuje zadania sportowe nie robiąc sobie krzywdy (np. nie pogłębiając wad postawy), przeglądając, możemy poprawiać błędy. Pozwalają nam również zobaczyć czy wykonuje w odpowiednim stroju sportowym i odpowiednim obuwiu.

Rozliczenia należy wymagać w okresach tygodniowych. Dłuższe okresy rozliczeń mogą spowodować zostawianie przez niektórych tygodniowych kart na ostatnią chwilę, a co za tym idzie również odkładanie ćwiczeń. Nie jest to pożądane w obecnej sytuacji, gdyż bardzo ważna jest systematyczność.

### **OCENIANIE; PUNKTACJA**

Ważna będzie dla nas częstotliwość zadań i systematyczność wykonanej pracy niż intensywność. To znaczy, jeśli ktoś wypracuje i udokumentuje swoją aktywność na poziomie wymaganym przez program wychowania fizycznego tj. 4 x w tygodniu – może otrzymać ocenę zgodną z zasadami obowiązującymi w szkole. Za dodatkowe zadania będzie otrzymywał dodatkowe punkty.

**Zadbajmy o to, aby uczniowie nie poświęcali więcej czasu na realizację zadań szkolnych, niż ich normalna obecność w szkole, aby mieli czas na rozwijanie swoich pasji !**

**Pamiętajmy, aby:**

- dobierać ćwiczenia odpowiednie do wieku i możliwości uczniów, zgodnie z programem nauczania oraz znając poziom sprawności i umiejętności swoich uczniów,
- dobierać zadania ruchowe atrakcyjne z punktu widzenia ucznia,
- stosować ocenianie kształtujące czyli krótką informację zwrotną dla ucznia,
- uświadamiać, że po powrocie do szkoły będzie można zweryfikować co zostało zrobione.

Organizując pracę zdalną uczniów, uwzględniaj zasady bezpiecznego i ergonomicznego korzystania przez uczniów z urządzeń umożliwiających komunikację elektroniczną. Pamiętaj, że dzienny rozkład zajęć uczniów oraz dobór narzędzi pracy zdalnej powinny uwzględniać zalecenia medyczne dotyczące czasu korzystania z urządzeń umożliwiających pracę zdalną oraz wiek uczniów i etap kształcenia. Ważna jest także gwarancja ochrony danych wrażliwych i wizerunku uczniów (Ministerstwo Edukacji Narodowej)

Monika Ziólek  
doradca metodyczny Radomskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli