

## Szanowni Państwo nauczyciele wychowania fizycznego

Sytuacja, w której się obecnie znajduje polska edukacja wymusza podjęcie niestandardowych działań ze strony całej społeczności szkolnej. Realizacja podstawy programowej z wychowania fizycznego jest mocno utrudniona i wymaga od nauczyciela bardzo mądrego i wyważonego podejścia do sprawy. Dla nas, nauczycieli wychowania fizycznego z jednej strony ważna jest codzienna, nawet ta najmniejsza aktywność fizyczna, która pozwoli uczniom na „oderwanie się” od biurka czy komputera, z drugiej zaś względu bezpieczeństwa i warunki lokalowe naszych uczniów powodują ograniczenia w przekazywaniu wymaganych treści.

Jak zatem wybrnąć z obecnej sytuacji?

Jeszcze 20 lat temu nikt nie pomyślałby o takiej formie prowadzenia zajęć jak WF online. Dziś już wiemy, że jest to możliwe oczywiście przy zachowaniu daleko idącego zdrowego rozsądku. Aby przygotować materiał do pracy dla dzieci musimy wziąć pod uwagę następujące aspekty:

- Bezpieczeństwo uczniów,
- Możliwości psychofizyczne dzieci,
- Ograniczenia wynikające ze specyfiki zajęć
- Sytuację rodzinną uczniów

Ilość materiałów dostępnych w Internecie pozwala na przygotowanie i dostosowanie treści do potrzeb uczniów w warunkach domowych.

Warto zajrzeć na strony:

**FittyKid.pl** - portal z wideo zestawami ćwiczeń dla dzieci i dorosłych

**CentrumSportowca.pl** - Na stronie znajdziecie Państwo materiały do ćwiczeń dla dzieci o różnym stopniu sprawności fizycznej do wykonania w warunkach domowych. Ćwiczenia podparte krótkimi filmami, podczas wykonywania których dziecko się nie zniechęci. Oprócz ćwiczeń znajdziemy tam również wiedzę teoretyczną z dziedziny zdrowego odżywiania czy zapobiegania kontuzjom. Strona nie tylko dla sportowców!

**Team4animation** – to kanał, który uwielbiają dziewczęta. Znalazły się tam ćwiczenia o charakterze tanecznym przy muzyce.

**Sporttopestka.pl** – strona przedstawia przykłady ciekawych ćwiczeń, quizów

**Kahoot** czy też **Quizziz** to kolejne ciekawe strony to tworzenia quizów

Młodzież zachęci się do aktywności ćwicząc ze znanymi osobami

**Ewa Chodakowska 6-cio minutówki** <https://www.youtube.com/watch?v=3tJrKb7vXuc>

Sześciominutowe odcinki fitness o różnej intensywności

**Zumba Kids** <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=h0JyKkTbWaQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=b7X3ezCOgw8>

<https://www.youtube.com/watch?v=t6PmB6tMBOc>

to z kolei pomysły na dobrą zabawę przy muzyce.

Ilość zasobów jest ogromna. Wiele ciekawych powstających na potrzeby chwili przykładów ćwiczeń znaleźć można także na **Facebooku**.

Pamiętać jednak należy o jednej bardzo ważnej zasadzie – o **ochronie praw autorskich**. Aby udostępniać zasoby poszczególnych stron czy portali należy uzyskać zgodę od właściciela.

### **Wykorzystanie powyższych materiałów w praktyce.**

Klasy I – III

W pracy z małymi dziećmi nie skupiamy się na ocenianiu, a raczej na dostarczeniu pewnej bezpiecznej dawki ruchu. Pod uwagę wziąć należy aspekty, o których była mowa wcześniej. Sposób podania informacji zależy od ustaleń dyrektora danej szkoły.

Klasy IV – VI i VII – VIII

Tutaj mamy znacznie więcej do zrobienia.

Oprócz ciekawego doboru ćwiczeń, metod i środków z podstawy programowej wybieramy również te treści, które jesteśmy w stanie zrealizować. Będzie to na pewno blok nr IV Edukacja zdrowotna. Natomiast te treści, których w żaden sposób zrealizować zdalnie nie możemy, przesuwamy na kolejny semestr.

Co z ocenianiem?

Pomysłów może być wiele. Mogą to być krótkie quizy do rozwiązania dla dzieci mówiące o zdrowiu czy też zawierające wiadomości z dziedziny igrzysk olimpijskich. Wszystko zależy od kreatywności nauczyciela. Pamiętajmy jednak, żeby nie obciążać nadmiernie dzieci pisaniem, którego w nadmiarze mają na innych przedmiotach.

**CZĘSTO MNIEJ ZNACZY LEPIEJ!**

Życzę dużo zdrowego rozsądku w planowaniu pracy.

Powodzenia w tych trudnych chwilach

Maja Korcz