

# „Lekcje wychowania fizycznego po powrocie do szkół - jak niwelować negatywne skutki pandemii”

**Daniel Domagała**

nauczyciel – doradca metodyczny ds. wychowania fizycznego dla szkół podstawowych  
obszar działania (powiaty: nowotarski, tatrzański, suski, limanowski)

Szkoła Podstawowa im. Ks. Prof. Józefa Tischnera w Ratułowie



# „Lekcja wychowania fizycznego”

Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej



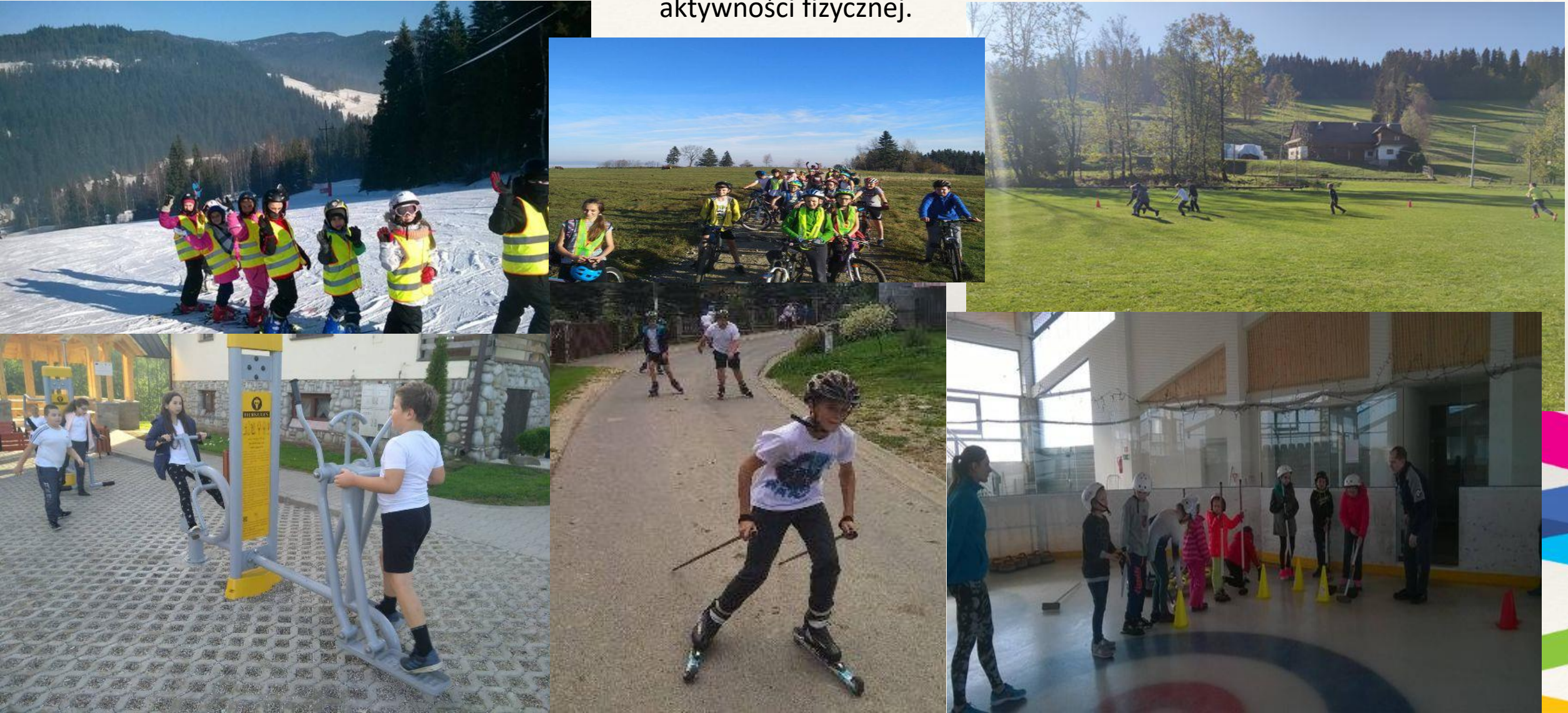
# „Lekcja wychowania fizycznego”

Wracamy do normalności...

- Zorganizuj zajęcia dodatkowe: SKS, UKS, WFzAWF, gimnastyka korekcyjna, projekty ministerialne i marszałkowskie, gminne/miejskie programy rozwoju sportu etc.;
- Weź dzieci na wycieczki rowerowe, piesze, rajdy itp.;
- Pokaż dzieciom miejsca w ich okolicy propagujące aktywność fizyczną;
- Zorganizuj zawody dla dzieci, młodzieży i dorosłych o szerokim zasięgu terytorialnym;
- Poprowadź 1 x tydzień zajęcia sportowe w wakacje;
- Poprowadź na festynie rodzinnym część sportową: bieg, konkurencje sprawnościowe dla dzieci i rodziców;
- Zorganizuj szkolne zawody sportowe;
- Zorganizuj wyjazd na Orlik, basen, łyżwy, narty itp.;
- Przygotuj dzieci do zawodów sportowych;
- ...



Jest to dawanie dzieciom jak największej liczby możliwości, wyposażenie ich w rozmaite umiejętności, które będą mogli w przyszłości wykorzystać. Zdobyte umiejętności pomogą im w zdobyciu pracy lub np. w utrzymaniu całonocnej aktywności fizycznej.



Pamiętaj nauczycielu nie zamykaj dzieci w 1 dyscyplinie sportu! Pokaż im i naucz ich jak najwięcej. Skorzystaj z dostępnych projektów ministerialnych lub marszałkowskich. Zdobądź sprzęt do mini tenisa ziemnego, rolki, biegówki itp., i prowadź zajęcia ciekawe, innowacyjne, a dzieci z przyjemnością będą w nich brały udział.

Walcz o każde dziecko, szczególnie te które zaginęły na zdalnym nauczaniu



# Lekcja wychowania fizycznego

Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa **edukacja zdrowotna** (teoria / praktyka)



# Edukacja zdrowotna

Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki.



Ile z wykładów teoretycznych na nauczaniu zdalnym dzieci w praktyce wykorzystują?



## Moja Droga do Zdrowia!

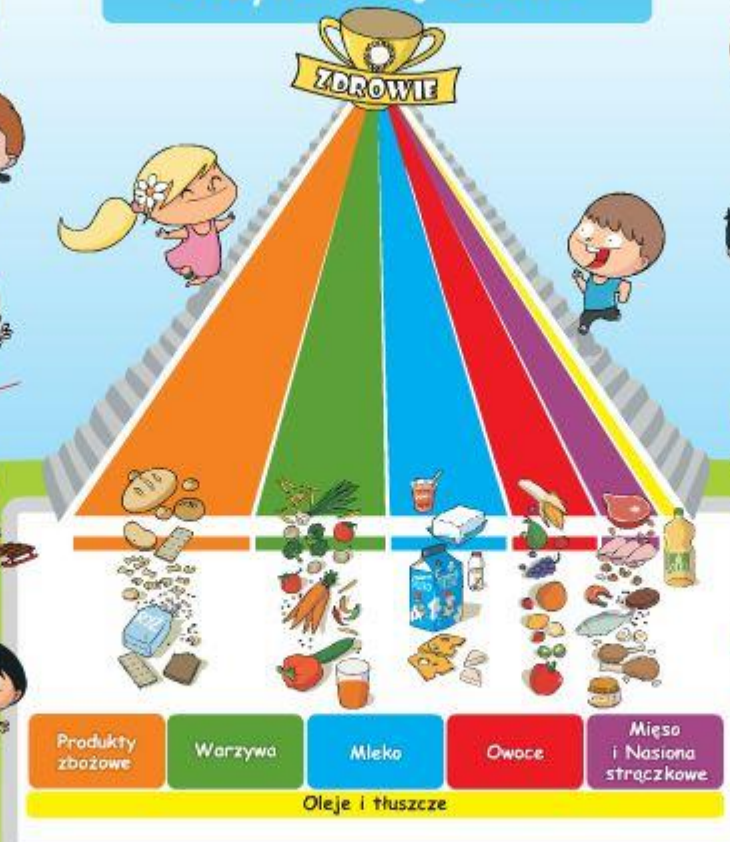
Informacja dla rodziców i nauczycieli



### Codziennie ćwiczę!



### Odżywiam się zdrowo!



### Cieszę się życiem!



Moja Droga do Zdrowia - Plakat 1



Moja Droga do Zdrowia - Plakat 2



Informacja o projekcie



Informacje dla rodziców



- **IX, I/II, VI** wykonaj dzieciom test sprawności fizycznej np., K. Zuchory;
- **IX i X** realizuj materiał, który w mniejszym zakresie był realizowany podczas nauczania zdalnego, np.: gry zespołowe (piłka nożna, piłka ręczna, piłka koszykowa), czwórbój, lekkoatletyka;
- **X, XI, XII** realizuj: piłka siatkowa, tenis stołowy, gimnastyka, atletyka terenowa;
- **I, II, III** realizuj: gimnastyka, biegówki, łyżwy, tenis stołowy, piłka siatkowa;
- **IV, V, VI** realizuj materiał, który w mniejszym zakresie był realizowany podczas nauczania zdalnego, np.: gry zespołowe (piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka nożna), czwórbój, lekkoatletyka, atletyka terenowa;
- Zajęcia przeplataj mini grami, grami i zabawami, ciekawymi niestandardowymi dyscyplinami (mini tenis ziemny, badminton, jazda na rolkach, jazda na łyżwach, pływanie itp.).
- Dodaj do lekcji elementy poprawiające wydolność, siłę i wytrzymałość: biegi, tory przeszkód, obwody stacyjne itp..



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊

Daniel Domagała

nauczyciel – doradca metodyczny ds. wychowania fizycznego powiaty: nowotarski, tatrzański, suski, limanowski

email: [d.domagala@mcdn.edu.pl](mailto:d.domagala@mcdn.edu.pl)

kom. 609 081 406

[Kliknij Oferta MCDN Doradca Metodyczny WF](#)

Zapraszam do udziału:

Lekcja otwarta 23.09.2021 12:35 SP Ratułów

Sieć nauczycieli wychowania fizycznego 28.09.2021 17:00 – 18:30 MS Teams



# Bibliografia:

<https://apmlodetalenty.pl/ruch-zdrowie-odzywianie/item/70-piramida-aktywnosci>  
<http://polska-pilka-nozna.pl/long-term-development-model-ltdm-dzis-pracujemy-na-nasze-jutro/>  
<http://kot.krakow.pl/plan-dnia/>  
<https://psychoterapia.plus/nastolatku-porady-jak-efektywnie-funkcjonowac-w-okresie-pandemii/>  
<https://dawidwozniakowski.pl/trening-tlenowy/>  
<http://www.sp2.rzeszow.pl/new/index.php/pl/nauczanie-zdalne/pedagog-szkolny>  
<http://pm5.fant.pl/files/materialdlaplacowkinadmiernamasacialaumalychdzieci.pdf>  
<https://slideplayer.pl/slide/1217099/>  
<http://psychologszkolny.pl/w-zdrowym-ciele-zdrowy-duch/>  
<https://zakazny.pl/edukacja-zdrowotna/>  
[http://edukacja-zdrowotna.com.pl/przedszkole/konkurs/Zbiory własne: zdjęcia](http://edukacja-zdrowotna.com.pl/przedszkole/konkurs/Zbiory_wlasne_zdjecia)

