

„(Nie)rzeczywista szkoła”

“LEKCJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO PO POWROCIE DO SZKÓŁ. JAK NIWELOWAĆ NEGATYWNE SKUTKI PANDEMII”

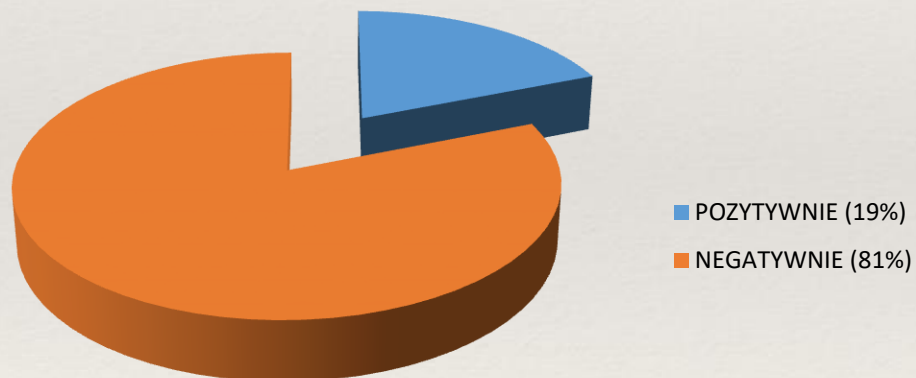
Tomasz DUDEK

nauczyciel-doradca metodyczny wychowania fizycznego szkół podstawowych
w obszarach miasta Krakowa, powiatu krakowskiego, powiatu miechowskiego
Tel. 609252863, t.dudek@mcdn.edu.pl

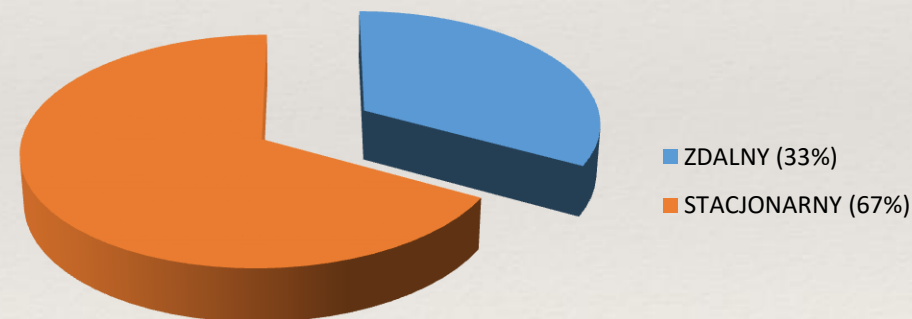


Kwestionariusz ankiety wśród uczniów dot. lekcji wychowania fizycznego on-line w czasie pandemii w szkołach powiatu krakowskiego (22.06.2021):

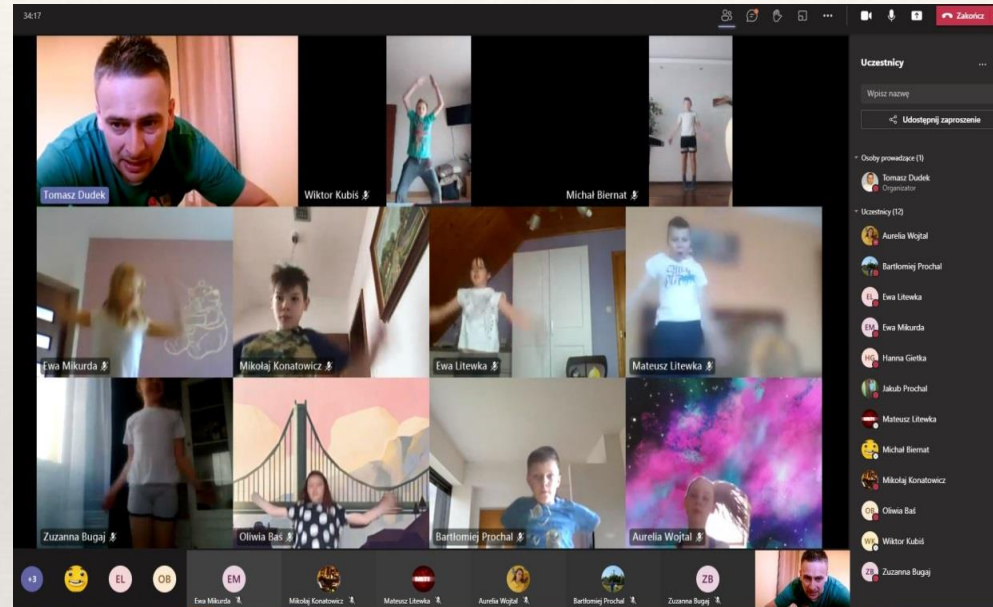
Jak oceniasz ?



Wychowanie Fizyczne teraz ?



JAK WYGLĄDAŁY LEKCJE WF?



SKUTKI PANDEMII:

- ❖ LĘK, STRES, DEPRESJA
- ❖ AGRESJA, PRZEMOC, HEJT W INTERNECIE
- ❖ BRAK RUCHU, IZOLACJA
- ❖ ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE
- ❖ ODDZIAŁYWANIE NA WZROK
- ❖ WADY KRĘGOSŁUPA
- ❖ NIEREGULARNY SEN
- ❖ ZMNIJSZONA EKSPOZYCJA NA SŁOŃCE
- ❖ ZABURZENIA ODDECHOWE
- ❖ **OBNIŻONA SPRAWNOŚĆ**

negatywne skutki izolacji i braku aktywności !!!



AKTYWNOŚĆ

- ❖ **WYTYCZNE WHO: 60min dziennie (20%)**
- ❖ **ZWOLNIENIA Z WF: 4,3% DZ, 2,7% CHŁ**
- ❖ **23% DZ i 25% CHŁ z nadwaga i otyłością!**
- ❖ **19% nie uczestniczy w zajęciach WF – 73% uczestniczy (FR 80%)**
- ❖ **40% uczestniczy w AF poza szkołą – 26% 3 razy w tygodniu**

Wybrane wytyczne MEiN, MZ i GIS dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych 2021/22:

20. Infrastruktura szkoły, sprzęt i przybory sportowe muszą być regularnie czyszczone z użyciem wody z detergentem lub innych środków dezynfekujących. W sali gimnastycznej podłoga powinna być myta przy użyciu wody z detergentem lub zdezynfekowana po każdym dniu zajęć, a używany sprzęt sportowy – po każdym jego użyciu przez daną klasę.
21. Należy wietrzyć sale, części wspólne (korytarze) co najmniej raz na godzinę, w czasie zajęć i podczas przerwy, a także w dni wolne od zajęć.
22. Zaleca się korzystanie przez uczniów z boiska szkolnego oraz pobyt na świeżym powietrzu na terenie szkoły.
23. Rekomenduje się organizację wyjść w miejsca otwarte, np. park, las, tereny zielone, z zachowaniem dystansu od osób trzecich oraz zasad obowiązujących w przestrzeni publicznej. Należy unikać wyjść grupowych i wycieczek do zamkniętych przestrzeni z infrastrukturą, która uniemożliwia zachowanie dystansu społecznego.
24. Podczas realizacji zajęć, w tym zajęć wychowania fizycznego i sportowych, w których nie można zachować dystansu, należy zrezygnować z ćwiczeń i gier kontaktowych.

JAK PORADZIĆ SOBIE ? – PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK !

- ❖ PRYZWYCZAJANIE ORGANIZMU DO ZMĘCZENIA i WYSIŁKU
- ❖ WSPARCIE UKŁADU ODDECHOWEGO
- ❖ KOREKCJA POSTAWY CIAŁA
- ❖ ZAJĘCIA W TERENIE, NA ŚWIEŻYM POWIETRZU - WYKORZYSTANIE MARSZU I BIEGU
- ❖ ROLA GIER I ZABAW INTEGRACYJNYCH
- ❖ ROLA OGÓLNOROZWOJOWYCH OBWODÓW ĆWICZEBNYCH
- ❖ LEKKA ATLETYKA
- ❖ ZESPOŁOWE GRY (FORMA UPROSZCZONA)
- ❖ ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE



PROGRAM „WF Z AWF”



WF z AWF

WF z AWF
– czas start!

Ruszają zapisy na szkolenia
dla nauczycieli



**Akcja edukacyjna Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu
promująca aktywność fizyczną i udział w zajęciach Programu Szkolny Klub Sportowy**



SZKOLNY KLUB SPORTOWY

SKS O programie Aktualności Do pobrania Kontakt

Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu. **ORLEN**

f YouTube Instagram

LOGOWANIE

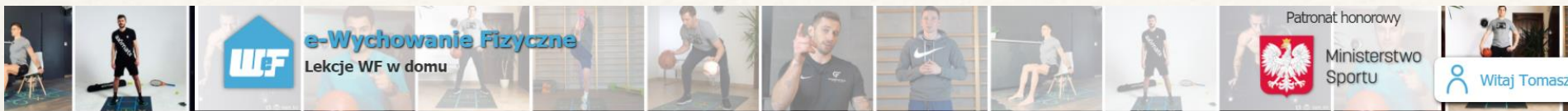
Logowanie

AKTUALNIE JESTEŚ TU: STRONA GŁÓWNA → LOGOWANIE

LOGOWANIE NA STRONIE MOŻLIWE JEST TYLKO DLA NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA SKS.

JEŻELI NIE JESTEŚ NAUCZYCIELEM ZAPRASZAMY DO STRONY GŁÓWNEJ LUB NA PORTAL FACEBOOK

Wspomaganie realizacji zajęć WF



Patronat honorowy
Ministerstwo Sportu
Witaj Tomasz D


Moje filtry

- Głosy uczniów

Dyscypliny

- Animal flow
- Gimnastyka
- Joga
- Judo
- Koszykówka
- Lekkoatletyka
- Ogólnorozwojówka
- Piłka Nożna
- Piłka ręczna
- Pomiar tętna
- Profilaktyka i elementy gimnastyki korekcyjnej
- Siatkówka
- Tabata
- Taniec
- Tenis

Polecane na dziś




Zdrowy kręgosłup

Rozciąganie statyczne tylnej taśmy powięziowej, mięśni biodrowo-łędźwiowych, mięśnia najszerzego grzbietu, prostowników i mięśni międzyżebrowych, mobilizacja klatki piersiowej i bioder. Prewencja dolegliwości bólowych w odcinku lędźwiowym.

Dyscyplina: [Profilaktyka i elementy gimnastyki korekcyjnej](#)
Trener: [Aleksandra Adamczyk](#)
Poziom trudności: [Łatwy](#)
Klasy: [1-3, 4, 5-6, 7-8, liceum](#)

[#stretching](#) [#statyczny stretching](#) [#rozciąganie](#) [#statyczne rozciąganie](#) [#relaks](#) [#biodrowo lędźwiowy](#) [#rozciąganie całego ciała](#) [#mięsień najszerzy grzbietu](#) [#prostowniki](#)




Trening interwałowy dla początkujących w formie TABATY

Trening całego ciała w formie Tabaty dla początkujących.

Dyscyplina: [Ogólnorozwojówka](#)
Trener: [Weronika Barton](#)
Poziom trudności: [Średni](#)
Klasy: [4, 5-6, 7-8, liceum](#)

[#tabata](#) [#wytrzymałość](#) [#trening interwałowy](#) [#hiit](#) [#trening obwodowy](#)



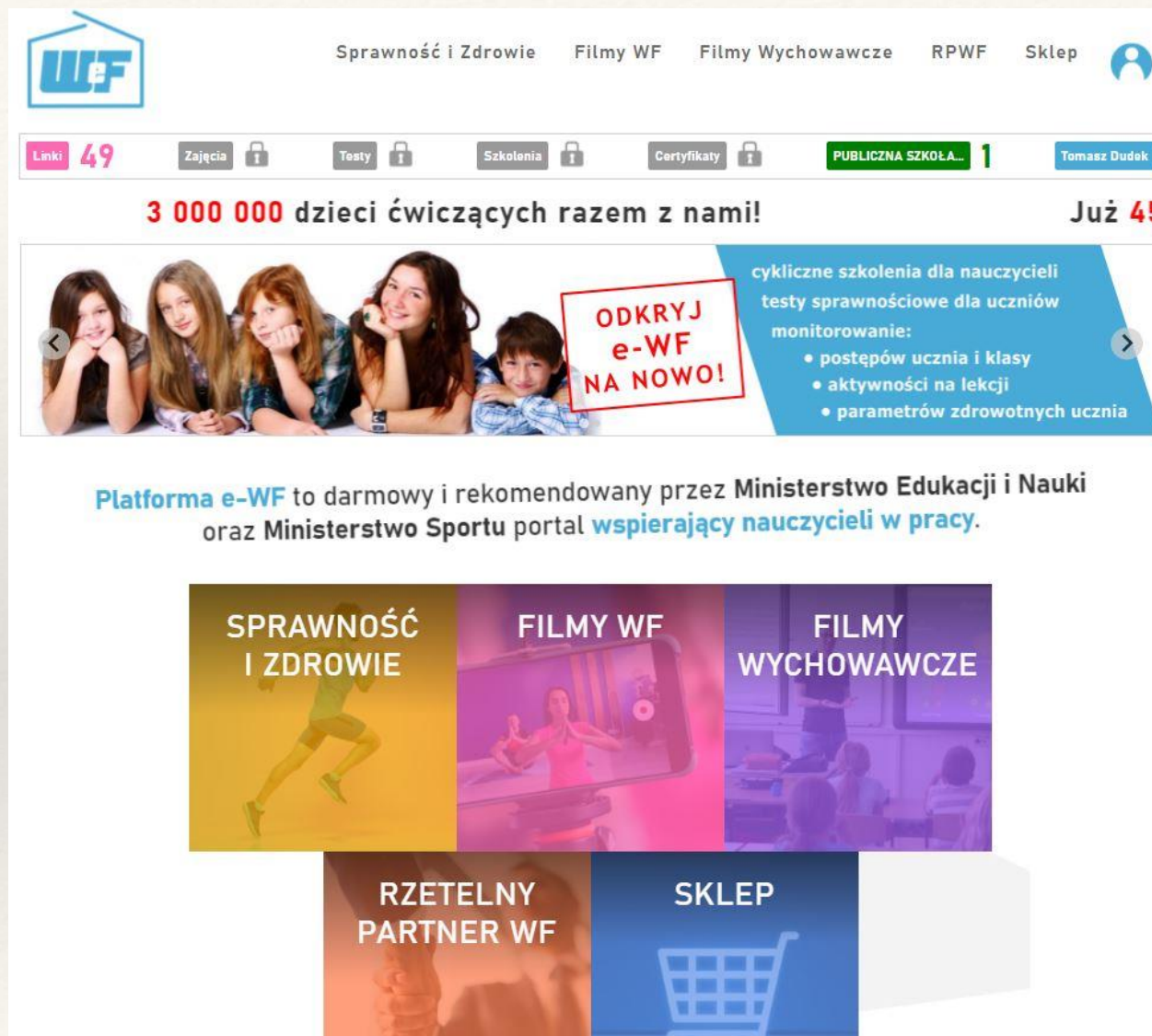
Intensywny trening dla zaawansowanych

Bardzo intensywny trening dla zaawansowanych - angażujący całe ciało. Szczególnie polecany licealistom.

Dyscyplina: [Ogólnorozwojówka](#)
Trener: [Kamil Jasiński](#)
Poziom trudności: [Trudny](#)
Klasy: [4, 5-6, 7-8, liceum](#)

[#spalanie tłuszczu](#) [#intensywny trening](#)

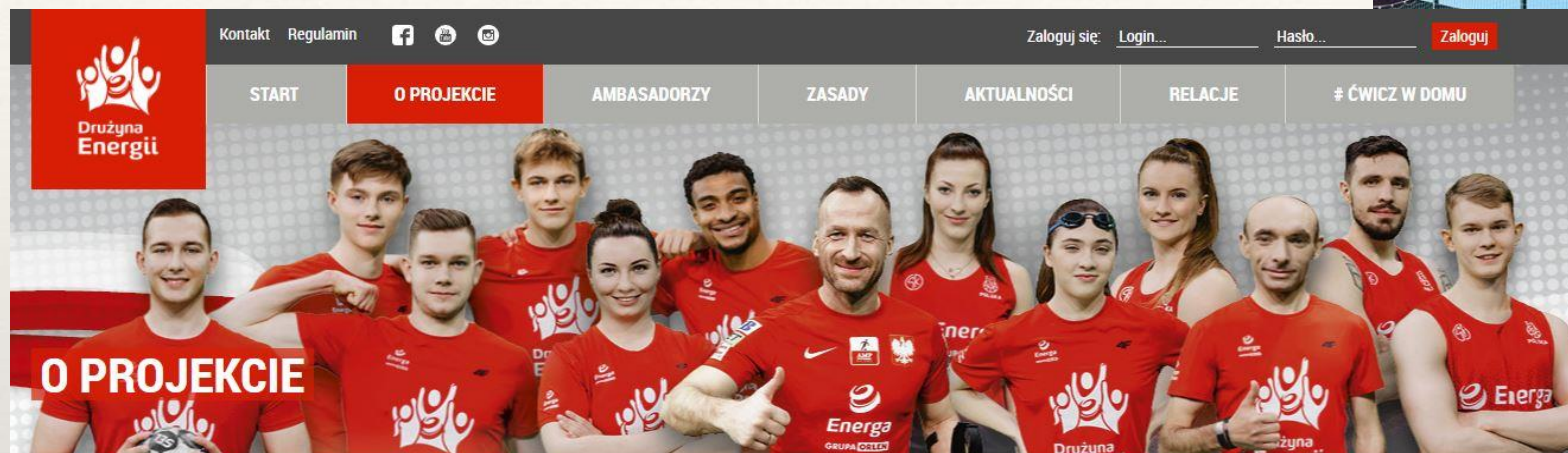
Wspomaganie realizacji zajęć WF



The screenshot shows the e-WF website interface. At the top, there is a navigation bar with a house icon containing 'WF' and menu items: 'Sprawność i Zdrowie', 'Filmy WF', 'Filmy Wychowawcze', 'RPWF', and 'Sklep'. Below this is a secondary navigation bar with buttons for 'Linki 49', 'Zajęcia', 'Testy', 'Szkolenia', 'Certyfikaty', 'PUBLICZNA SZKOŁA... 1', and 'Tomasz Dudek'. A central banner features a group of children and a sign that says 'ODKRYJ e-WF NA NOWO!'. To the right of the sign, text reads 'cykliczne szkolenia dla nauczycieli' and 'testy sprawnościowe dla uczniów', followed by a list: 'monitorowanie: • postępów ucznia i klasy • aktywności na lekcji • parametrów zdrowotnych ucznia'. Below the banner, a text block states: 'Platforma e-WF to darmowy i rekomendowany przez Ministerstwo Edukacji i Nauki oraz Ministerstwo Sportu portal wspierający nauczycieli w pracy.' At the bottom, there are five colored buttons: 'SPRAWNOŚĆ I ZDROWIE' (yellow), 'FILMY WF' (pink), 'FILMY WYCHOWAWCZE' (purple), 'RZETELNY PARTNER WF' (orange), and 'SKLEP' (blue with a shopping cart icon).



Drużyna Energii Szkoła Podstawowa w Białym Kościele gmina Wielka Wieś



Drużyna Energii to akcja, która ma za cel zachęcenie młodzieży do aktywności fizycznej poprzez wspólną zabawę i rywalizację z rówieśnikami ze szkół w całej Polsce. W dobie pojawiających się co rusz kolejnych nowinek technologicznych, które młodzi ludzie uwielbiają, nie powinniśmy zapominać o tym, jak ważną rolę w ich rozwoju odgrywa ruch. Właśnie dlatego w Drużynie Energii wykorzystujemy media społecznościowe i internet, by pokazać uczniom, że sport może też być dobrym sposobem na wspólne spędzanie czasu.

Jak można wziąć udział?

Drużyna Energii kierowana jest do uczniów klas V-VIII szkół podstawowych. Aby zgłosić szkołę do projektu, należy przygotować trwające maksymalnie 300 sekund wideo lub prezentację multimedialną prezentującą sportowy charakter szkoły. Następnie opiekun – nauczyciel WF-u lub dyrektor – wypełnia formularz konkursowy na stronie DrużynaEnergii.pl, dołączając do niego film i gotowe! To wszystko! Liczy się pomysł i zaangażowanie.



ORGANIZACJA ZAWODÓW SPORTOWYCH ! (na przykładzie I Letnich Igrzysk Gminy Wielka Wieś)



INNOWACJE PEDAGOGICZNE !

ORGANIZACJA ZAJĘĆ W TERENIE !

ORGANIZACJA WYCIECZEK SZKOLNYCH !



PROPAGOWANIE ZDROWIA I AKTYWNOŚCI (przykład okolicznych wydarzeń - Gmina Wielka Wieś)



MOTYWOWANIE UCZNIÓW DO AKTYWNOŚCI

MOTYWACJA

ciągłe POSZUKIWANIE efektywnych rozwiązań.

Musimy wejść do tego „ich” świata i być przykładem pozytywnej energii



Sześciu najlepszych lekarzy na świecie



Słońce



Woda



Sen



**Świeże
Powietrze**



**Aktywność
Fizyczna**



**Zdrowa
Dieta**

