

POTRZEBA MATKĄ WYNALAZKU...

czyli

Jak zdalnie prowadzić przedmiot wychowanie fizyczne wskazówki dla nauczycieli

WSTĘP

Każda nowa sytuacja czy znalezienie się w nowych okolicznościach wymusza zmiany i dostosowanie się, a więc wypracowanie systemu, który będzie działał i przynosił oczekiwane rezultaty.

Obecnie, gdy nauczyciele stanęli przed wyzwaniem zdalnego nauczania, należy spodziewać się, iż zagości ono na długo w szkolnej rzeczywistości. Być może stanie się, jeśli nie bazą, to uzupełnieniem nauki w systemie klasowo – lekcyjnym. Edukacja po tym doświadczeniu być może już nigdy nie będzie taka sama. Ma to swój pozytywny wymiar. W świetle zarzutów, że jest przestarzała i skostniała zaistniałe warunki wymuszą zmiany, ale i pozwolą ruszyć ku nowoczesnym technikom uczenia się. To, co zostanie wypracowane również w zakresie wychowania fizycznego w przyszłości będzie mogło zostać wykorzystywane do realizacji zadań przez uczniów, którzy z różnych przyczyn nie będą czynnie uczestniczyć w lekcji i realizować z innymi treści z wychowania fizycznego.

REALIZACJA PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

Zanim podejmiemy temat realizacji treści z przedmiotu wychowanie fizyczne w tych niecodziennych nowych dla wszystkich warunkach, należy podkreślić konieczność działania **zgodnie z rozporządzeniem 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.** Podążając za nim, należy mieć świadomość, że to **dyrektor we współpracy z nauczycielami ustala zakres treści nauczania do zrealizowania w formach pozaszkolnych uwzględniając w szczególności min. ograniczenia wynikające ze specyfiki tych zajęć.**

Nauczyciele realizujący treści z wychowania fizycznego mają zadanie ważne – utrzymać oraz kształtować sprawność naszych uczniów w czasie pandemii. Niemniej jednak utrudnione wieloma ograniczeniami. Oprócz wyznaczania celów i zadań, trudność stanowi monitorowanie oraz ocena ich prawidłowego wykonania. Jeśli chodzi o treści należałoby zalecać opanowane ćwiczenia ruchowe dobrane odpowiednio do możliwości psychofizycznych ucznia oraz wykonanie ich w bezpiecznych dla ucznia warunkach. Treści programowe obejmujące wiedzę zakresu edukacji zdrowotnej, bezpieczeństwa oraz wiedzy ogólnej o sporcie mogą okazać się bardzo interesującym polem do aktywności naszych uczniów. Z pewnością wielu bardzo chętnie podejmie się takich zadań. Wydaje się jednak, że przy ilości pracy nałożonej

z innych przedmiotów misją wychowania fizycznego będzie zadbać o zdrowie i sprawność uczniów odciągając uczniów od tabletów, komputerów, telefonów komórkowych motywując do systematycznej aktywności fizycznej w warunkach domowych.

JAK TO ZROBIĆ

Ilość możliwości jest ograniczona, niemniej kreatywność nauczycieli, a może i uczniów podczas realizacji zadań z wf-u przyniesie nowe pomysły istotne i ciekawe z punktu widzenia utrzymania zdrowia i sprawności.

Należy odpowiedzieć sobie na pytania:

I. Jak nawiązać kontakt z uczniami będącymi pod naszą i opieką ?

Można to zrobić uzyskując kontakt a pomocą:

- ✓ adresów mailowych uczniów,
- ✓ platform szkolnych np. Office 365, Microsoft Teams,
- ✓ narzędzia Google Classroom

Za ich pomocą zlecać czy opisać sposób, w jaki planujemy podjąć realizację zadań z wychowania fizycznego.

II. Jakie zadania zlecać uczniom, by mógł zrealizować treści z naszego przedmiotu ?

Sytuacja obecna wymaga od nas przefiltrowania treści programowych z wychowania fizycznego. Oprócz przekazywania wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej, czy wiedzy ogólnej o sporcie wśród zadań znajdują się ćwiczenia fizyczne, które uczeń może podejmować samodzielnie w obecności rodzica/osoby dorosłej. Ich dobór zależy będzie od:

1. grupy wiekowej – etapu nauczania .

- ✓ w klasach I - III, gdzie zapewne rodzice staną przed zadaniem motywowania swoich podopiecznych do ich systematycznej i ukierunkowanej aktywności fizycznej (jest to również doskonały sposób na zajęcie dziecka oraz spędzenie z nim czasu). Dlatego też warto edukować rodziców i przekonywać do tego, by zachęcali swoich podopiecznych do wykonywania zadań z wf,
- ✓ w klasach IV – VI będą to ćwiczenia bardziej wymagające, które uczniowie mogą wykonywać w bezpieczny sposób,
- ✓ w klasach VII – VIII zadania można wykonywać z rodzicem, rodzeństwem czy samodzielnie w przypadku ćwiczeń utrwalonych i doskonale znanych. Jest to również doskonałym sposobem na spędzenie czasu,
- ✓ w szkołach ponadpodstawowych można już zalecać aktywność o większej intensywności,

2. możliwości sprzętowych i warunków lokalowych.

Trudno narzucać zadania, które nie dla wszystkich będą osiągalne, np. jazda na rowerze stacjonarnym, ergometrze wioślarskim czy bieżni. Są uczniowie, którzy sprostałoby tym wymaganiom i mogą wykonywać je jako aktywności dodatkowe. Nam chodzi jednak o zadania proste, które nie wymagają specjalnych przyborów i warunków (skłony z leżenia do siadu – brzuszki, ugięcia ramion w podporze przodem - pompki, podciąganie na drążku, pajacyki, skoki na skakance czy rzuty do kosza) Te niewymagające specjalnych warunków mogą być zalecane przez nas. Obecnie również w Internecie istnieje wiele filmów, aplikacji czy stron, które są doskonałym źródłem pomysłów na aktywność fizyczną możliwą do wykonania w domu lub w innych bezpiecznych dla zdrowia warunkach. Naszym zadaniem będzie określić zgodnie ze sposobem realizacji przedmiotu wychowanie fizyczne częstotliwość czy czas trwania aktywności.

III. Ile razy w tygodniu uczeń ma wykonywać określone czynności ?

Oczekiwanie od naszych uczniów aktywności fizycznej 3 - 4 razy w tygodniu zgodnie z ilością jednostek lekcyjnych w ramowym programie wychowania fizycznego jest optymalne. Możemy oczekiwać, że jeśli uczeń ma w planie lekcję wychowania fizycznego np. we wtorki, środy i piątki w określonych godzinach (pomijając np. godziny bardzo wczesne), to w tym czasie wykona obowiązkowe zadania z wychowania fizycznego. Oczywiście, jeśli ktoś ćwiczył do tej pory więcej, to również w obecnych warunkach, z własnej woli należy się spodziewać, częściej będzie podejmował się wysiłku. Można to z pewnością dodatkowo uwzględnić, tak jak w szkole promujemy wszelką pozaszkolną aktywność sportową. To z jaką intensywnością będziemy zalecać ćwiczenia, będzie wymagać znajomości możliwości psychofizycznych naszych uczniów oraz wycucia.

Jednocześnie mamy okazję wyposażać uczniów w wiedzę z edukacji zdrowotnej oraz ogólnej wiedzy o sporcie - co to jest tętno, ciśnienie krwi, wydolność itp. Zależać nam będzie na posiadaniu przez ucznia świadomości i przekonaniu o tym jak ważna jest aktywność w utrzymaniu fizycznego i psychicznego zdrowia.

IV. Jakie mają to być aktywności ?

Warunki bezpieczeństwa ograniczają zasób ćwiczeń, z których możemy korzystać. Niemniej pozostaje do dyspozycji wiele pomysłów jak utrzymywać sprawność w warunkach poza szkolnych. Mogą być to:

- ✓ ćwiczenia zlecone podyktowane przez nas – nauczycieli, możliwe do wykonania w domu lub innych w bezpiecznych dla zdrowia warunkach.
- ✓ ćwiczenia wykonywane odtwórczo z filmików w Internecie, YouTube'a oraz innych źródeł, które poświęcone są aktywności fizycznej i uprawianiu sportu w ogóle (TIK na lekcji wychowania fizycznego)
- ✓ ruch na świeżym powietrzu dostępny jednak w ograniczonym bezpieczeństwem warunkach (spacer, wszelka aktywność w przydomowym ogrodzie itp.)

V. Jak będziemy dokumentować i monitorować aktywność oraz wyniki uczniów ?

Kształtowanie świadomości uczniów na temat znaczenia ruchu dla zdrowia i utrzymania sprawności wydaje się być tu kluczowe, gdyż nie jesteśmy w stanie kontrolować w pełni wszystkich poczynań uczniów. Wiemy, że nie wszyscy uwielbiają ruch i nie wszyscy ochoczo przystąpią do zadań. Musimy jednak zaufać i polegać na przekazywanej nam relacji z wykonania. Jednocześnie uświadamiając, że po powrocie do szkoły sprawdzianem wykonanej pracy będzie poprawa bądź utrzymanie wyników osiągniętych w testach sprawności. Dokumentować natomiast swoją aktywność mogą na kilka co najmniej sposobów:

- ✓ napisać kilka słów sprawozdania w przygotowanej przez nas formie (w zależności od postawionych celów)
- ✓ wypełnić przygotowaną przez nas tabelę tygodniowej aktywności zawierającej najważniejsze dla nas informacje (nazwę ćwiczenia, ilość odbytych jednostek w tygodniu, ilość minut, ilość powtórzeń , czas itp.)
- ✓ zrobić kilka zdjęć telefonem,
- ✓ nagrać i przesłać krótki filmik,
- ✓ przesłać zrzut ekranu z aplikacji np. endomondo bądź historii wykonanych treningów.

Zdjęcia i filmiki pozwalają zobaczyć czy uczeń wykonuje czynności prawidłowo technicznie nie robiąc sobie krzywdy (np. nie pogłębiając wad postawy), możemy poprawiać błędy. Pozwalają również zobaczyć, czy są np. wykonywane w odpowiednim stroju sportowym, a nie np. w dżinsach czy nieodpowiednim obuwiu. **Należy jednak podkreślić oraz zwracać uwagę na kanały komunikacji zapewniające bezpieczeństwo danych***

*

- 1) Podstawą przetwarzania danych, a tym samym przesyłania filmików musi być wyraźna zgoda rodzica lub opiekuna prawnego dziecka:
 - a) W zakresie przepisów RODO, o które toczy się bój, zgoda wyczerpuje wymogi Artykuł 6 – Zgodność przetwarzania z prawem, pkt. a) – nie ma innej interpretacji, jeżeli jest zgoda to możemy przetwarzać dane uczniów w zakresie ujętym w zgodzie
 - b) Zgoda taka wyczerpuje również wymogi Ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych Art. 81, pkt. 1.
- 2) Do zgody należy dołączyć klauzulę informacyjną zawierającą m.in. dokładnie określony cel i czas przechowywania filmików oraz informację o nieprzekazywaniu ich do dalszego przetwarzania
- 3) W zgodzie należy również zawrzeć kwestie zabezpieczenia filmików, tj. systemu IT, aby wyeliminować przypadkowy „wyciek” filmików
- 4) Zgoda musi być dobrowolna – należy przewidzieć sytuację, co w przypadku braku zgody opiekuna lub rodzica – brak zgody nie może powodować żadnych reperkusji dla ucznia.

VI. Z jaką częstotliwością należy oczekiwać relacji uczniów o ich postępach?

Dobrą praktyką wydaje się być podsumowywanie pracy uczniów w okresach tygodniowych. Dopuszczanie dłuższych okresów i większa swoboda spowoduje zostawianie przez niektórych sprawozdania na ostatnią chwilę, a co za tym idzie również odwlekanie ćwiczeń. Nie jest to pożądane, gdyż w obecnych warunkach bardzo ważna jest systematyczność.

VII. Jak będziemy punktować czy oceniać działania uczniów?

W zależności od charakteru, specyfiki szkoły należy podkreślić jedną istotną informację: **dyrektor szkoły ustala w uzgodnieniu z nauczycielami, w jaki sposób będzie monitorowana i sprawdzana wiedza ucznia oraz postępy w nauce.** Należy również kryteria oceny odnieść do treści zawartych w Statucie placówki. Niemniej jednak dla nauczyciela wychowania fizycznego istotny będzie wkład pracy, osobiste zaangażowanie, częstotliwość i systematyczność bardziej niż intensywność. Zakładając zrealizowanie podstawowego zakresu zaleconych treści wymaganych przez program wychowania fizycznego praca ucznia może być oceniana. Za dodatkowe zadania wybiegające poza narzucone minimum uczniowie mogą zbierać znaki „+”, których wymagana ilość również skutkować będzie oceną. Można oprzeć się tylko na zbieraniu znaków „+”, których odpowiednia ilość będzie równoznaczna z otrzymaniem oceny. Powyższe kryteria mogą dotyczyć również wiadomości z zakresu przewidzianych programem.

Zasady, które należy przyjąć:

- 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,
- uświadczać, 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.

Przedstawiona forma realizacji zajęć wf stanowi jedynie propozycję. Ma za zadanie pomóc nauczycielom zdalnie prowadzić, monitorować i rejestrować działania uczniów w celu utrzymania sprawności oraz przekazywać wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej i teorii sportu. Chcę wierzyć, że wielu uczniom to nie wystarczy i z własnej woli, a tym bardziej po dłuższym czasie nieobecności w szkole, sami będą wykonywali zadania z wychowania fizycznego chętnie i aktywnie.

Lidia Szajder
doradca metodyczny nauczycieli wychowania fizycznego
adres email: doradca.szajder@odnpoznan.pl