



Wykorzystanie nowoczesnych technologii na lekcjach wychowania fizycznego w nauczaniu stacjonarnym , zdalnym i hybrydowym

Paweł Płoskonka –Doradca Metodyczny
Wychowanie Fizyczne

„Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana” – Heraklit z Efezu

Nowoczesne koncepcje nauczania wychowania fizycznego

Badania dowodzą korelacji pomiędzy aktywnym udziałem w lekcjach wychowania fizycznego, a

- Prawidłowym rozwojem fizycznym
- Intelktualnym
- Społecznym
- Emocjonalnym

Dzieci i młodzieży szkolnej.

Wszyscy zauważamy negatywne efekty postępu cywilizacyjnego:

- Otyłość
- Wady postawy
- Choroby układu krążenia
- Nowotwory
- Inne choroby cywilizacyjne

Wywołuje je najczęściej : brak ruchu , złe odżywianie , wygodnictwo , zbyt późna reakcja na występujące problemy , nieświadomość.

Co w tej sytuacji ?

To skłania nas nauczycieli wychowania fizycznego do zastanowienia się nad kierunkami , trendami , nowinkami w jakim powinno ewaluować wychowanie fizyczne.

Warto tak prowadzić i zmodyfikować lekcje by zmiany jakie zastosujemy spełniały nie tylko funkcje doraźne , ale również funkcje perspektywne (takie , które dbają o przyszłość młodych ludzi , ich przygotowanie do całożyciowej aktywności fizycznej i troski o swoje zdrowie.

À co na to
PODSTAWA PROGRAMOWA ??

II Aktywność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści doskonalące indywidualne i zespołowe formy rekreacyjno-sportowe. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, formy z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

Zwraca

się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych

form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Aktywność fizyczna

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- ↗ omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
- ↗ wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej
zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
- ↗ opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
- ↗ wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;
- ↗ wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.

Aktywność fizyczna.

2. W zakresie umiejętności.

Uczeń:

↗ diagnozuje, planuje i organizuje **własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)** i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE);

↗ przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;

↗ stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabaddi, korfball, tchoukball);

Aktywność fizyczna

planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;

↗ wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;

↗ opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;

↗ wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np.

programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem

zastosowania nowoczesnych technologii;

↗ wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- ↗ wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
- ↗ wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;
- ↗ opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;
- ↗ opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;
- ↗ wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.

Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- ↗ wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- ↗ wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
- ↗ wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
- ↗ wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- ↗ wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;

Realizacja treści bloku „Aktywność fizyczna”.

Wyposażenie w podstawowe kompetencje ruchowe.

Wykorzystanie nowoczesnych technologii.

Lekcja wychowania fizycznego powinna zaskakiwać, podążać za rozwojem społeczeństwa, poszukiwać rozwiązań, które będą zachęcały młodych do aktywności.

Koncepcje wychowania fizycznego

Współczesne nauczanie wychowania fizycznego wymaga zastosowania nie tylko tradycyjnych , ale także niekonwencjonalnych środków dydaktycznych . Dotyczy to głównie zasobów internetowych , mediów szeroko pojętych , korzystanie z nowoczesnych „gadżetów” .

Spełniają one trzy zasadnicze funkcje:

- **poznawczo-kształcącą** (pozwalającą na dynamiczne prezentowanie treści kształcenia , np. odtwarzanie przebiegu ruchu , nauczanego elementu metodycznego , schematu taktyki jednej z gier zespołowych itp.)
- **emocjonalno-motywacyjną** , która oznacza , że w procesie dydaktycznym uczestniczy nie tylko strefa intelektualna ale również przeżycia emocjonalno-ekspresyjne (np. obserwacja wykonania przez ucznia zadania ruchowego)
- **działaniowo –interakcyjna** , łącząca umiejętność manualnej obsługi urządzeń pozwalających na wymianę informacji z innymi osobami (komputer , kamera internetowa, smartfon , aplikacje sportowe)

Zastosowanie multimedialnych

- Jest świetnym wzmocnieniem procesu dydaktycznego
- Wykorzystywane jest do gromadzenia i przechowywania informacji o pracy nauczyciela i uczniów
- A przede wszystkim do komunikacji interpersonalnej

nauczyciel – uczeń
nauczyciel – nauczyciel
uczeń – uczeń
Nauczyciel – rodzic

**KOMUNIKACJA
INTERPERSONALNA**

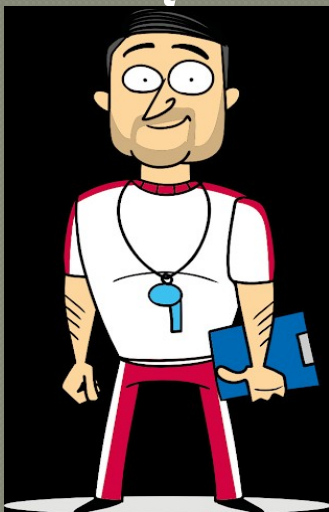


Nie gwizdek a laptop

W nauczaniu zdalnym nauczyciele wychowania fizycznego muszą sięgnąć po **nowatorskie środki** prowadząc swoje lekcje z uczniami.

Wpływa to na pewno na **uatrakcyjnienie zajęć**, do **zoptymalizowania procesu nauczania i uczenia się**.

My nauczyciele sięgamy po tak odmienny od gwizdka, stopera zestaw multimedialny, który wydaje się być w tej sytuacji jakiej znalazła się szkoła podczas pandemii nieodzowny .



Monitorowanie aktywności fizycznej

Wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) a także Unii Europejskiej wskazują, że dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, wysiłek fizyczny powinien wynosić około 60 minut. Powinny to być **głównie ćwiczenia ogólnorozwojowe**, kładące nacisk na **rozwój zdolności motorycznych**. Ale pamiętajmy by ich forma była dostosowana w pełni do wieku uczestników.

Dlaczego :

- ❖ chodzi o bezpieczeństwo
- ❖ atrakcyjność ćwiczeń
- ❖ by zachęcała do codziennego wysiłku



Wytyczne WHO – dla różnych grup wiekowych

- **Dzieci w wieku 5-17 lat** – aktywność co najmniej 60 minut dziennie w stopniu od umiarkowanego do intensywnego , z czego 30 minut powinno przypadać na czas spędzony w szkole , kolejne 30 minut po lekcjach – większość aktywności powinna mieć charakter aerobowy (z udziałem tlenu , tętno max. Około 60-70%)
- **Dorośli w wieku 18-64 lat** – minimum 150 minut tygodniowo anaerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut tygodniowo aktywności o wysokiej intensywności . Ewentualnie kombinacja tych aktywności w odpowiednich proporcjach.
- **Dorośli powyżej 65 lat** – rekomenduje się taki sam poziom wysiłku fizycznego jak dla wcześniejszej grupy pod warunkiem , że nie ma przeciwwskazań medycznych . Zaleca się tutaj również by te osoby 3 razy w tygodniu ćwiczyły równowagę co znacznie zapobiega upadkom. W pozostałe dni wzmacniają pozostałe grupy mięśniowe.

Co zatem robimy?

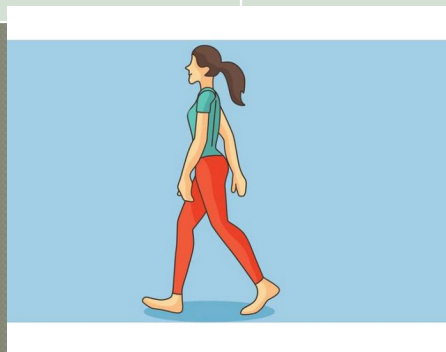
Aby dostosować się do tych podanych zaleceń , należy bezwzględnie wykorzystać nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej w szkole i poza lekcjami .Najlepsze do tego są : **smartphony** , **smartbandy (opaski monitorujące)** , **zegarki sportowe oraz smartwatche** , które przy pomocy różnych aplikacji (ich oprogramowania) pozwalają na zebranie danych dotyczących naszej aktywności fizycznej.

Co bardzo ważne taka wiedza przyczynia się często do zmiany stylu życia i zwiększenia codziennej dawki ruchu

W tym celu zostały opracowane pewne **modele monitorujące uczniowską aktywność fizyczną**

Przykładowy podział aktywności fizycznej w poszczególnych segmentach dnia szkolnego

Czas spędzany przez ucznia	Liczba kroków	Czas aktywności fizycznej umiarkowanej	% całodiennej aktywności fizycznej
Przed zajęciami w szkole	2000	10 min	15-23%
W szkole	3000	20 min	25-50%
Po zajęciach w szkole	6000	30 min	50-60%



Powróćmy do Podstawy Programowej

Nauczyciel wychowania fizycznego powinien starać się pomóc swoim wychowankom w poznawaniu **własnego** zdrowia, rozwoju i motywowania do **aktywności fizycznej** w każdym wieku

- **Uczeń** z klas 7-8 szkoły podstawowej powinien **umieć** wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny **dziennej aktywności fizycznej**, a w zakresie umiejętności **zdiagnozować własną** **dzienną aktywność fizyczną**, wykorzystując nowoczesne technologie.
- **Uczeń** technikum i liceum w zakresie umiejętności powinien opanować **diagnozowanie**, **planowanie** i **organizowanie własnej**, **tygodniowej aktywności fizycznej**, z uwzględnieniem sportów **całego życia** przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (**urządzeń monitorujących**, **aplikacji sportowych**)

Kilka nowoczesnych platform do wykorzystania w pracy nauczyciela wf

INDARES — to czeska platforma systemu, powstała na potrzeby projektu Indares.com w celu wspomaganie , rozpowszechniania oraz badania aktywności fizycznej . Jej skuteczność została sprawdzona w wielu międzynarodowych badaniach . W 2015 polscy naukowcy zainteresowali się tą platformą i rekomendowali jako przydatne narzędzie do wykorzystania przez nauczycieli wychowania fizycznego.

INDERES – umożliwia dokonanie analizy poziomu aktywności fizycznej wraz z interpretacją wyników. Posiada przyjazny dostęp w kilku językach, w tym również polskim.

Nauczyciel po zalogowaniu się na platformie , staje się jej użytkownikiem , otrzymując możliwość monitorowania aktywności fizycznej

INDARES

- Ma możliwość rejestracji szkoły
- Tworzenia własnych grup
- Tworzenia podgrup
- Rejestruje wyniki uczniów



INDARES

Uczeń chcąc dołączyć do grupy musi otrzymać od nauczyciela (administratora) kod dostępu . Po zalogowaniu uczniowie mogą już wpisywać we własnym dzienniku (na swoim koncie)codziennej aktywności fizycznej, wyniki testów sprawnościowych , wypełniać ankiety.

UCZEŃ POSIADA DO DYSPOZYCJI NASTĘPUJĄCE NARZĘDZIA

- „Aktywność fizyczna “ – należy wybrać datę , potem dodać nową czynność , wybierając z listy aktywności. Określa charakter wysiłku , czas trwania . W tym systemie wpisać możemy również średnie tętno – jeśli było to możliwe np. przy pomocy opaski monitorującej
- „Kroki” – wpisujemy ich codzienną liczbę , a system informuje nas o trybie życia i zaleca ewentualne zmiany w trybie życia.
- „Samocena sprawności fizycznej” – to zakładka do testowania i oceniania sprawności fizycznej, w dwóch kategoriach , wiek 7-18 lat oraz wiek powyżej 18 lat.

INDARES

- „Budowa ciała” – wpisujemy parametry (masę ciała , wzrost , podajemy datę .Program automatycznie obliczy BMI oraz wyświetli wykres przedstawiający zmiany tego wskaźnika w określonym czasie (za kilka dni , tygodni , miesięcy itd.)
- „Kwestionariusze” – umożliwia wypełnienie kilkunastu ankiet o tematyce dotyczącej (zainteresowań sportowych , motywacji , odżywiania itd.)

Wprowadzenie tych danych pozwala uczniom poznać wyniki określające stan jego aktualnej sprawności fizycznej , motywacji , stanu zdrowia – oceniane to wszystko jest przez system.

Nauczyciel dzięki tej platformie może porównywać różne klasy , ich postępy.

Jeśli nauczyciel zechce to uczniowie mogą śledzić poczynania innych dopingując się wzajemnie.

Platforma e-WF

Po zalogowaniu się do tej platformy , zgłoszeniu swojej szkoły , nauczyciel otrzymuje bezpłatny dostęp do wielu filmów dydaktycznych

Materiał jest profesjonalnie przygotowany przez instruktorów i trenerów z różnych dyscyplin sportowych oraz nowoczesnych form ruchu . W prosty sposób wyszukujemy potrzebne nam treści i zagadnienia.

Mamy możliwość wyboru :

- Poziomu trudności
- Wiek uczniów
- Odpowiedniej dyscypliny sportowej

Wszystkie ćwiczenia są w pełni dostosowane do nauki zdalnej w warunkach domowych . Po wybraniu materiału należy wygenerować link a następnie przesłać go wybranym klasom.

Pamiętajmy , że platformę ta możemy odwiedzać przygotowując się do zajęć nie tylko zdalnych ale hybrydowych i stacjonarnych.

Najpopularniejsze urządzenia i oprogramowania

- **Smartphone** – przenośne, mobilne urządzenie łączy z sobą funkcję telefonu i komputera przenośnego . Aktualnie producenci tych urządzeń umieszczają firmowe oprogramowanie aplikacji sportowych i badających stan naszego zdrowia . Wszystkie informacje zapisywane są w specjalnych programach. Pozwalają śledzić własny progres , nasze aktywności ,porównując się z innymi trenującymi . Jest wiele możliwości , które możemy wykorzystać przy wysiłku fizycznym korzystając z programów na tym urządzeniu.

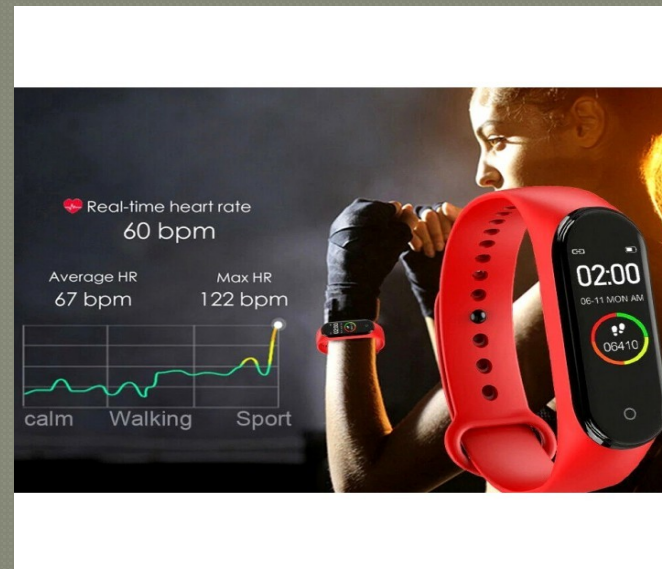


Smartband

- **Smartband** – to inteligentna opaska sportowa , coraz częściej zastępuje zegarek , zliczając liczbę kroków , przebyty dystans, spalone kalorie.

Opaska pozwala nam zebrać dane dotyczące aktywności fizycznej ucznia, bez potrzeby posiadania ze sobą smartphonu , do którego te dane są automatycznie przenoszone po połączeniu późniejszym obu urządzeń .

Są też takie opaski , które mierzą nasze tętno oraz monitorują nasz sen , jego długość i jakość.



Zegarek sportowy

- **Zegarek sportowy** – poza tymi funkcjami co mają opaski sportowe, zegarki dodatkowo mają przeinstalowane profile sportowe dedykowane różnym aktywnościom fizycznym oraz funkcje trenera personalnego. Co daje nam dane treningowe bardzo szczegółowe, kontroluje postępy w treningu, planuje i personalizuje indywidualne wskazówki dla użytkownika. Zegarki co jest ich zaletą są wykonane z bardzo odpornych materiałów, wodoszczelne.



Smartwatch

- **Smartwatch** - to elektroniczne urządzenie mobilne , najczęściej spełniające wszystkie funkcje zarówno opaski monitorującej jak i zegarka sportowego. Dodatkowo posiada wiele funkcji smartphonu – np. wyświetlanie komunikatów telefonu , odbieranie rozmów, odtwarzacz mp3 , akcelerator , termometr ,wysokościomierz , barometr, kompas , GPS i wiele więcej.

Wiele firm produkujących te urządzenia coraz bardziej rozbudowuje aplikacje związane z monitorowaniem aktywności fizycznej . Są i takie , które posiadają czujnik nasycenia tlenu we krwi.



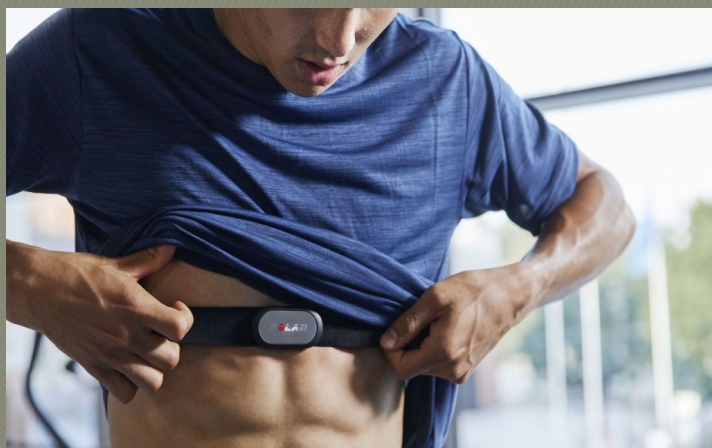
Czujniki i sensory

- **Czujniki i sensory** – służące do bezprzewodowego pomiaru prędkości , przebytego dystansu ,kadencji , dynamiki biegu ,temperatury . Te urządzenia wykorzystywane są raczej w szkołach sportowych przez biegaczy , kolarzy . Montujemy przy sznurówkach butów . Uzyskanie tak dokładnych pomiarów pozwala na zoptymalizowanie treningu , zwłaszcza w połączeniu szczegółowych informacji o parametrach biegu z danymi fizjologicznymi zgromadzonymi przez zegarek sportowy lub inne urządzenie.



Pasy do pomiaru tętna

- **Pasy do pomiaru tętna** – to urządzenia rejestrujące pracę serca w czasie rzeczywistym i przesyłają informacje do kompatybilnych urządzeń. W szkole, rzadko się wykorzystuje te urządzenia, ale w klasach sportowych zawodnicy (kolarze, biegacze, pływacy, triathloniści, piłkarze) korzystają z możliwości i zastosowań tych przedmiotów.



Aplikacje sportowe

- **Huawei Health** – to bezpłatna aplikacja do monitorowania aktywności fizycznych fabrycznie wgrana w urządzenia. Co ważne pozwala ona na komunikację z wieloma smartwatchami oraz opaskami sportowymi, a także wagą łazienkową tej samej firmy. Zapisywane są automatycznie wyniki. Aplikacja ta oprócz znanych nam funkcji, monitoruje różnorodne wyniki **ćwiczeń**, tętno, pułap tlenowy podczas wysiłku, poziom saturacji krwi tlenem w spoczynku, a nawet poziom stresu i jakość snu.



Samsung Health

- **Samsung Health** – to aplikacja mobilna Samsunga ułatwiająca dbanie o zdrowie, sprawność fizyczną, kondycję. Początkowo był to program dostępny tylko dla modelu Galaxy, obecnie za pośrednictwem Google Play jest już dostępny dla innych urządzeń z Androidem. Mamy możliwość: monitorowania przebytych kroków, rejestrowania treningów biegowych i innych sportów. Można również prowadzić dziennik spożywanej żywności (licznik kalorii), przyjmowanej ilości wody, przyjmowanej ilości kofeiny (kawa, energetyki), śledzenie czasu snu, stanu naszej wagi, a nawet poziomu cukru we krwi i ciśnienia tętniczego. Atutem tej aplikacji jest udostępnienie specjalnych opracowanych programów treningowych.



Google Fit

- **Google Fit** - służy do monitorowania i mierzenia aktywności fizycznej. Wszystkie informacje z tych mobilności są przechowywane na indywidualnym koncie Google. Można je udostępniać innym urządzeniom, które pomagają dbać o zdrowie. Przy pomocy tej aplikacji można mierzyć liczbę kroków, spalane kalorie, prędkość podczas chodzenia czy innych mobilności. Ale również można zapisywać dane o odżywianiu: kalorie, mikro i makroelementy, nawadnianie organizmu.



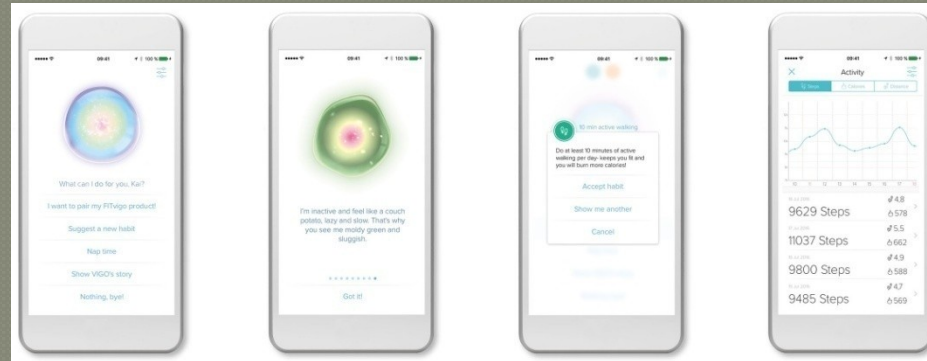
Runkeeper

- **Runkeeper** – to kolejna aplikacja pozwalająca na zapisywanie i monitorowanie różnych aktywności fizycznych. Jedynie gotowe plany treningowe są płacone. Program informuje o postępach, można jako tło ustawić muzykę. Po zakończeniu treningu wynik się zapisuje, a w razie potrzeby można go udostępnić w popularnych serwisach społecznościowych. Atutem tej aplikacji jest wygodny i intuicyjny interfejs, który w połączeniu z szerokim wachlarzem możliwości tworzą jedną z lepszych usług do monitorowania naszej aktywności w Androidzie.



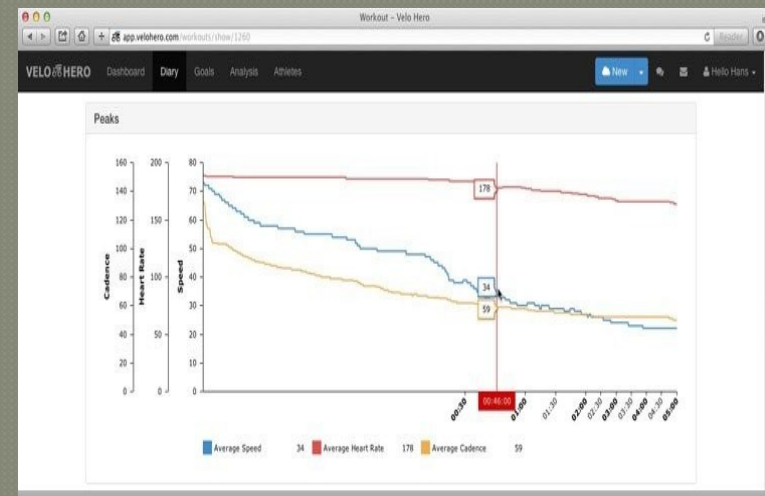
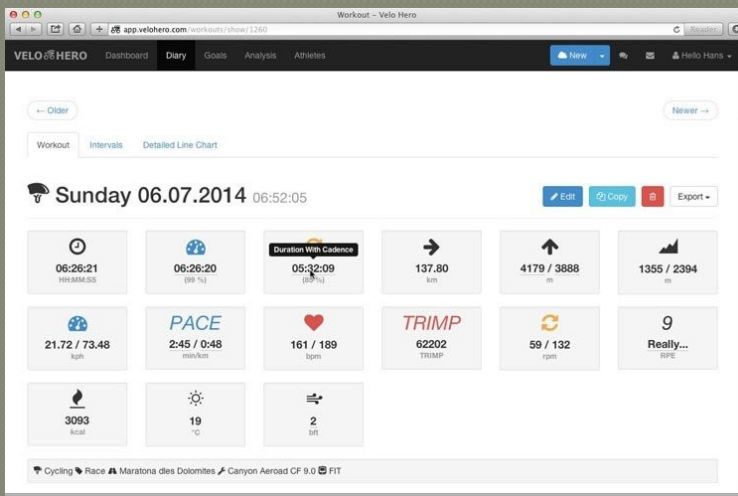
Fit vigo

- **Fit vigo** – to zaawansowana aplikacja dostępna w języku polskim , która ułatwia prowadzenie aktywnego trybu życia oraz pomaga w ocenie stanu zdrowia i sugeruje zdrowsze nawyki. Monitoruje i analizuje informacje dotyczące kondycji fizycznej użytkownika , prezentuje wyniki w formie szczegółowych wykresów , diagramów i tabeli . Aplikację można połączyć przy użyciu Bluetooth z różnymi innymi urządzeniami typu : smartwatch , opaska monitorująca puls i ruch , wagą z analizą składu ciała oraz wielofunkcyjnym ciśnieniomierzem. Jest również świetnie zintegrowana z Samsung Health i Google Fit.



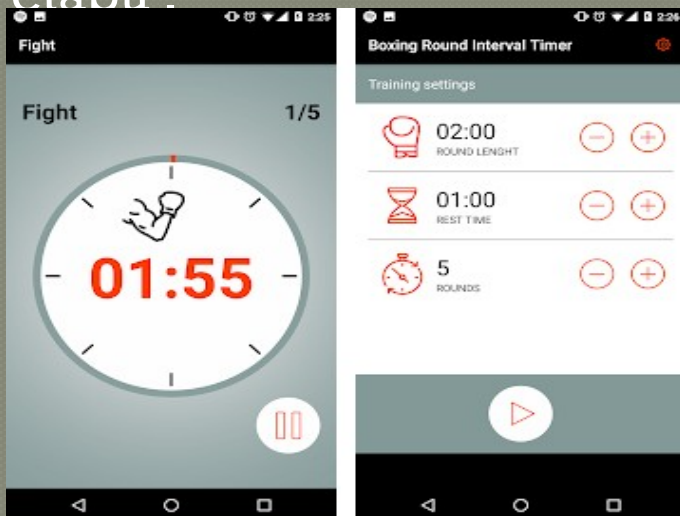
Velo Hero

- **Velo Hero** – to kolejna bezpłatna aplikacja treningowa wraz z oprogramowaniem do analizy wyników. Daje możliwość dzielenia się wynikami i konkurowania ze sobą biegaczom, rowerzystom i innym. Każdy trening można dogłębnie analizować, wykorzystywać różnorodne statystyki, wykresy oraz eksportować je do Excela. Takie możliwości dodają motywacji i wsparcia użytkownikom w realizacji ich celów.



Aplikacje ułatwiające pracę nauczycielowi na lekcji

- **Boxing Round Interval Timer** – darmowa aplikacja na smartphon przeznaczona do treningu pięściarskiego, ale jest przydatna w każdej dyscyplinie, gdzie potrzebujemy zrobić zajęcia obwodowe, wytrzymałościowe, siłowe. Nauczyciel po ustawieniu parametrów ćwiczeniowych, może swoją uwagę przenieść całkowicie na ćwiczących, a urządzenie samo będzie sygnalizowało upływ czasu, przerwę i rozpoczęcie kolejnego etapu.



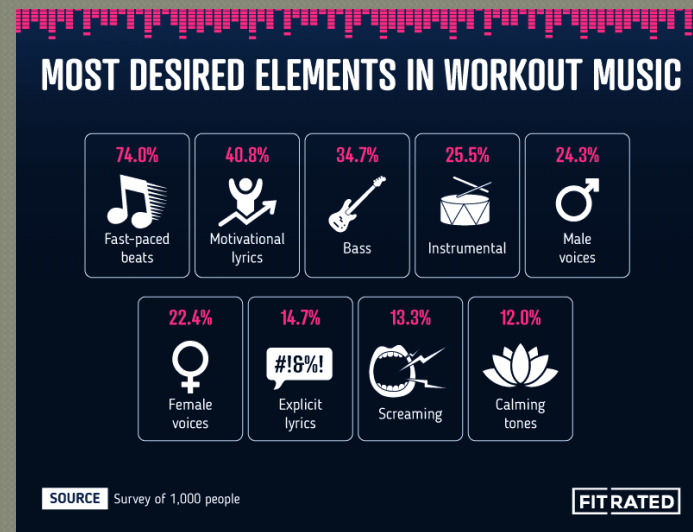
Tabata Timer

- **Tabata Timer** – podobna do wcześniejszej aplikacji zastępująca zegar i stoper odliczający. Wykorzystujemy ją do treningu interwałowego, dodatkowo ułatwia ćwiczenia z możliwością i podkładem muzycznym. Plusem jest również możliwość zapisywania różnych programów i śledzenia wyników.



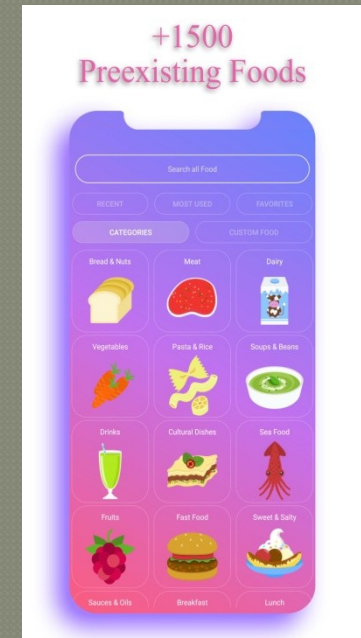
Workout Music

- **Workout Music** – to ciekawa aplikacja pozwalająca również ustawić czas treningu i odpoczynku do muzyki (uczniowie lubią ćwiczyć z muzyką) . W łatwy sposób można stworzyć osobistą listę odtwarzania muzyki do ćwiczeń na siłowni , kardio , aerobiku lub spinningu . W tej aplikacji znajdziemy filmy szkoleniowe , playlisty treningowe , aktualizowany serwis muzyczny.



Calorie Counter

- **Calorie Counter** – to popularna aplikacja z cyklu „licznik kalorii”. W dobie otyłości wśród dzieci i młodzieży warto wspomóc się tą aplikacją. Prawidłowa dieta dziecka pozwala na uniknięcie lub ograniczenie w dużym stopniu wystąpienia chorób związanych z otyłością, cukrzycą, miażdżycą, nowotworami jak również innymi chorobami cywilizacyjnymi. Oczywiście nauczyciele powinni pokazać uczniom prawidłową piramidę żywienia. Dla ułatwienia wyszukiwania informacji o produktach, układania codziennej diety oraz liczenia kalorii, można właśnie wykorzystać tego typu aplikacje.



Narzędzia nowoczesnego nauczyciela wf

Współczesny nauczyciel wychowania fizycznego prowadzący nauczanie zdalne, ma możliwości i czas na dokładną realizację treści nauczania z zakresu wiedzy określonej w Podstawie Programowej.

Przykładowe tematy to : rozróżnianie pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego, wymienienie cech prawidłowej postawy ciała, wyjaśnienie związku między sprawnością fizyczną i dobrym samopoczuciem.

Po zrealizowaniu wszystkich treści dodatkowo można omawiać inne kwestie : np. choroby cywilizacyjne, olimpiadem, sportem osób niepełnosprawnych.

Nauczyciel może to robić w formie : wykładu, pogadanki albo dyskusji.

Muzeum sportu i turystyki

lekcje online

- Lekcje online przygotowane przez Muzeum Sportu i Turystyki , Omawiając tematykę Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich , możemy uzupełnić przekazaną wiedzę , właśnie o krótki materiał przygotowany przez muzeum . Często te filmy łączą widzę sportową z fizyką np. „ Fizyka w sporcie ” Oprócz filmików są tam publikacje , artykuły , wystawy online.

WYKAZ TEMATÓW DO LEKCJI ON - LINE:

NA STRONIE :

[HTTPS://WWW.MUZEUMSPORTU.WAW.PL/EDUKACJA/LEKCJE-ON-LINE](https://www.muzeum sportu.waw.pl/edukacja/lekcje-on-line)



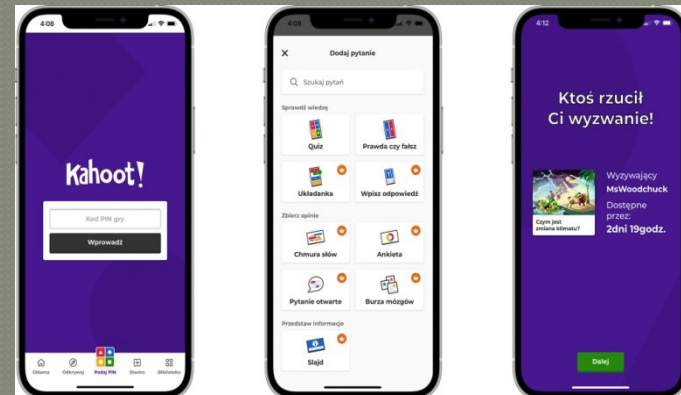
Testportal , Kohoot , Quizizz

- **Testportal** – to platforma dla nauczycieli wf . Z wersji podstawowej możemy korzystać bezpłatnie . Nauczycielowi wychowania fizycznego to wystarczy. To narzędzie dzięki któremu możemy ułożyć ciekawe testy i sprawdziany . Pozwala na tworzenie własnych kategorii pytań oraz określenie punktacji, form wypowiedzi :opisowe , jednokrotny wybór , wielokrotny wybór, prawda/fałsz , odpowiedzi ankietowe lub krótkie. To nauczyciel decyduje o czasie wykonania zadania i jego dostępności dla ucznia. Nauczyciel wysyła link , który sam stworzy do uczniów .Poprawianie takich prac i udostępnianie wyników jest również proste.

The logo for Testportal, featuring a green checkmark inside a white circle, followed by the word "testportal" in a white, lowercase, sans-serif font.

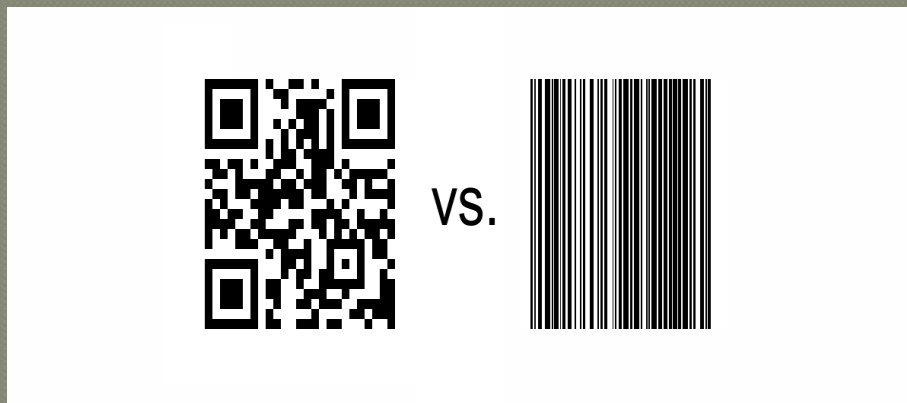
Testportal , Kohoot , Quizizz

- Kohoot , Quizizz – to również dosyć popularne strony wśród nauczycieli . Wada to brak obsługi w języku polskim. Na lekcji wychowania fizycznego warto mimo to wykorzystać platformę Kohoot , nie tylko w pracy zdalnej ale również w części końcowej uspokajającej lekcji. Zalety tej platformy to prostota w stworzeniu jak i przeprowadzeniu quizu . Nauczyciel przygotowuje quiz i wysyła kod dostępu uczniom . Można to robić na telefonie , jest to super zabawa , kiedy uczniowie widzą na bieżąco na którym są miejscu w rankingu . Na zakończenie oceniamy najlepszych uczniów i omawiamy pytania.



QR- kody i ich zastosowanie na lekcji wychowania fizycznego

- QR –Code – to inaczej dwuwymiarowy , matrycowy , kwadratowy kod graficzny. To dość ciekawe narzędzie , które znajduje zastosowanie w wielu dziedzinach.
- Dzisiaj technologia pozwala samemu zamieścić tekst , zdjęcia , obrazy na QR –kody , przy pomocy prostego i dostępnego bezpłatnie generatora kodów.



QR- kody i ich zastosowanie na lekcji wychowania fizycznego

Na lekcjach wychowania fizycznego możemy zaproponować wiele zabaw z QR- kodami , a jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia . Korzystając z sytuacji , że niemal każdy uczeń ma telefon , warto przygotować grę , w którym uczniowie będą musieli znaleźć dany punkt na Sali lub wyznaczonym bezpiecznie terenie przy pomocy telefonu i wykonać zadanie ,, niespodzianki” przygotowane dla nich w tym miejscu a zapisane przy pomocy QR –kodu. Uczniowie muszą udokumentować zdjęciem zadanie , które mają wykonać. Może to być również zabawa , w której uczniowie muszą wykonać ćwiczenie lub rozwiązać problem zapisany w postaci kodu. Poleceniem może być rozwiązanie krzyżówki lub rebusu. Możemy robić różne konfiguracje tych zabaw .Tutaj potrzeba dużej **kreatywności nauczyciela.**

Podsumowanie

Twórcy podstawy programowej uznali , że warto jest pracować z wykorzystaniem nowoczesnych technologii , które w znaczny sposób spowodują , że lekcje będą bardziej atrakcyjne .

W dobie nauczania mieszanego musimy jako nauczyciele wychowania fizycznego wiedzieć i być świadomymi , że to od nas zależy jak te lekcje będą wyglądały .

Korzystajmy z możliwości jakie nam dają aplikacje i inne nowoczesne urządzenia do wykorzystania ich na lekcji, chociaż w małym zakresie.

Pamiętajmy ,ze z biegiem lat nauczanie w szkole z użyciem nowoczesnych technologii będzie chlebem powszednim.

DZIĘKUJĘ BARDZO

Z okazji *Świąt Bożego Narodzenia*
Dużo zdrowia wam *życzę* i *wytrwałości* w tym
trudnym dla nas czasie



WSPOMAGAJMY SIĘ WZAJEMNIE