

Nauczanie zdalne, hybrydowe na lekcji wychowania fizycznego

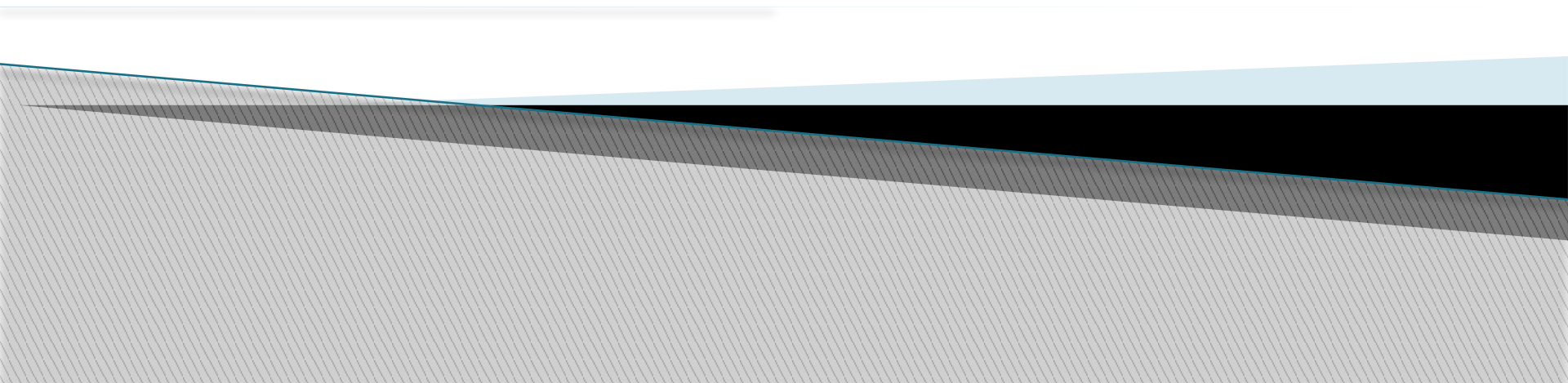
Paweł Płoskonka

Doradca metodyczny z wychowania fizycznego

Czas pandemii jest trudnym okresem zarówno dla uczniów , jak i nauczycieli . Wszyscy muszą się zmierzyć z nowymi wyzwaniami i pokonywać zupełnie nowe przeszkody .I tutaj napotykamy na problemy nauczania zdalnego i hybrydowego . My nauczyciele musimy sprostać tym wyzwaniom konstruując zajęcia z wychowania fizycznego tak by zrealizować podstawę programową ale też by zajęcia z uczniami w domu były ciekawe korzystając przy tym z różnych narzędzi i gotowych rozwiązań.

Motywacja uczniów do zajęć wychowania fizycznego

- Podstawą jest kontakt **nauczyciel– uczeń**
- Niezwykle ważne są kontakty **między uczniami**
- Zachęcajmy do **aktywnej** nauki
- Staraj się szybko udzielać **odpowiedzi zwrotnych**
- Zawsze **wyznaczaj czas** do wykonania zadania
- Stawiaj uczniom wysokie wymagania ,ale tylko te **wykonalne**
- Respektuj **różnorodne** talenty i **sposoby** ucznia się

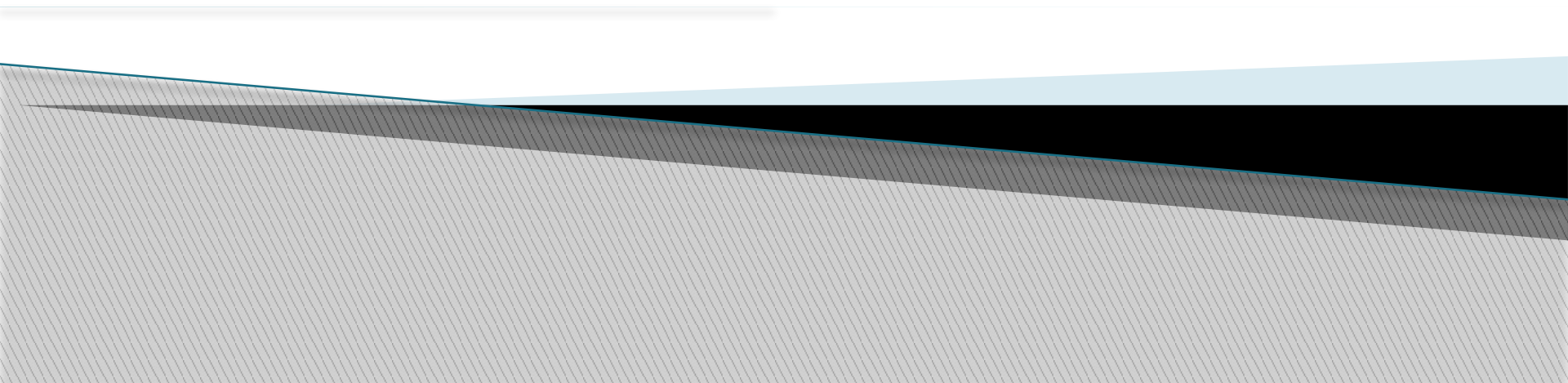


Motywacja przez rywalizację

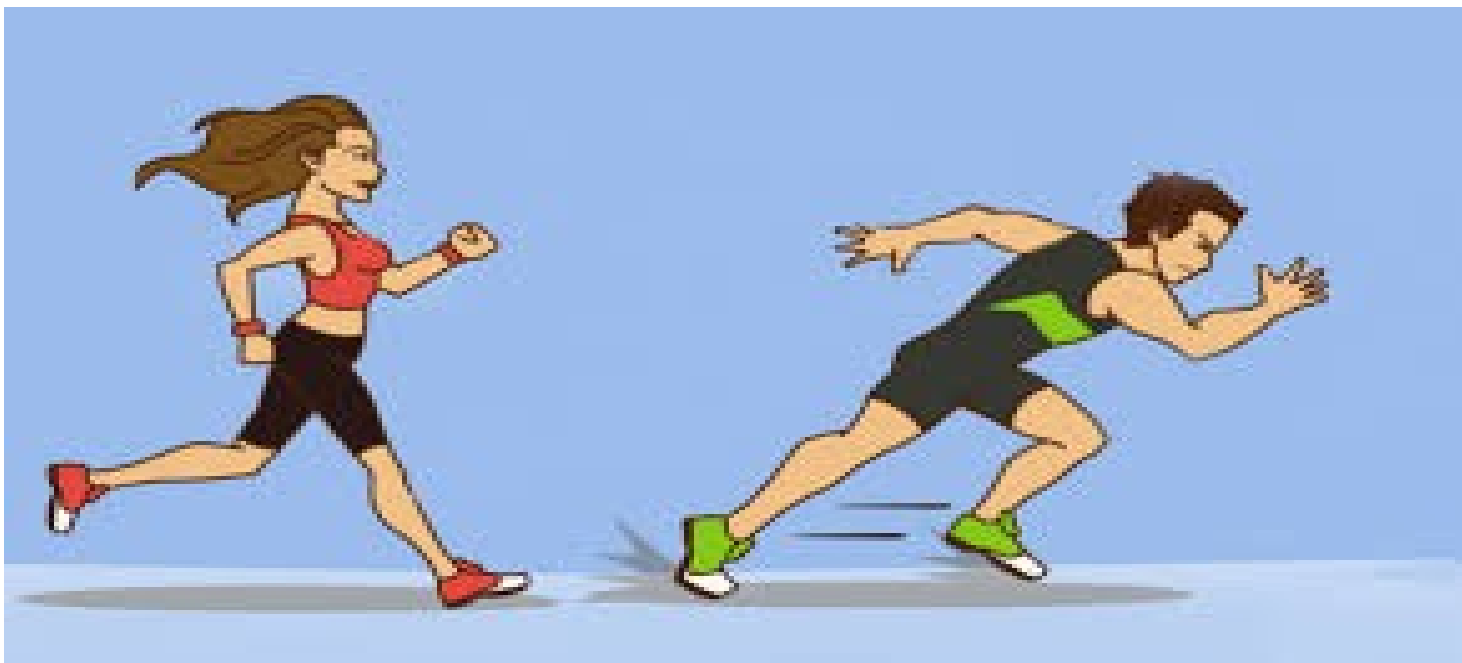
Ale pamiętajmy ,że rywalizacja może być pozytywna lub negatywna.

Ta pierwsza uczy pracowitości , kreatywnego myślenia, współpracy, zasad fair play ,uczy też przyjmować porażki i wyciągać z nich wnioski.

Negatywna zaś psuje dzieci, prowadzi do sztucznych podziałów, pozbawia je poczucia własnej wartości.



PROPOZYCJE AKTYWNYCH LEKCJI W NAUCZANIU ZDALNYM

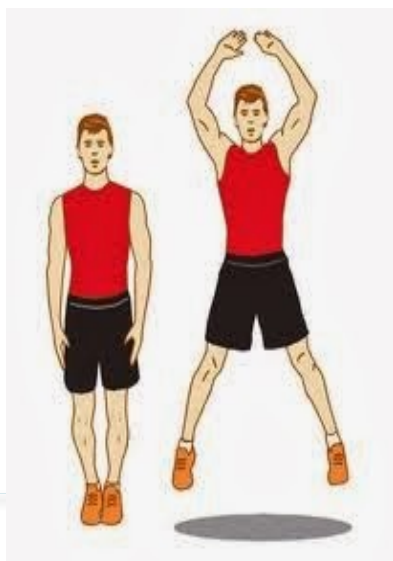


LEKCJA INTERWAŁOWA

Lekcja interwałowa polega na ćwiczeniach w zmiennym tempie. Ćwiczenia są wykonywane w zmiennym tempie, tzn. gdy jedno intensywne, to kolejne wykonywane jest w spokojnym tempie.

Przykłady ćwiczeń:

- przysiady
- skip A,B,C a w miejscu
- wypad nogi w przód + pogłębienie
- pajacyki
- skrętoskłony
- podskoki na skakance
- bieg bokierski



Lekcja z wykorzystaniem prostych przyrządów

KRZESŁO

Ćwiczenia w różnych pozycjach i na różne partie ciała ,
szczególnie ćwiczenia siłowe .



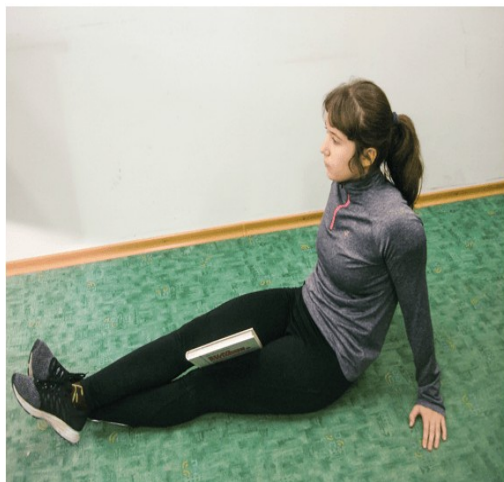
KOC

Ćwiczenia stóp, np. poprzez zwijanie stopami koca, przechodzenie po kocu zwiniętym w rulon oraz przykładowe ćwiczenia mięśni ramion – ślizgi na kocu itp.



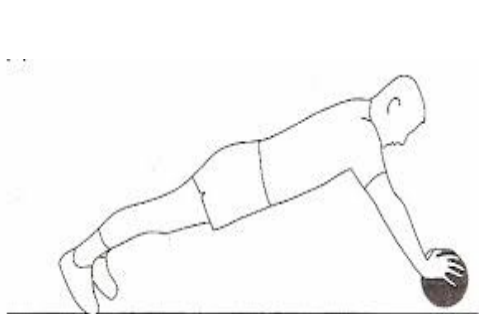
KSIĄŻKA

Utrzymywanie równowagi i prostej sylwetki poprzez noszenie książki na głowie. Wykonywanie ćwiczeń ogólnorozwojowych z książką zastępując ciężarek. Książka może również wspaniale zastępować stepper.



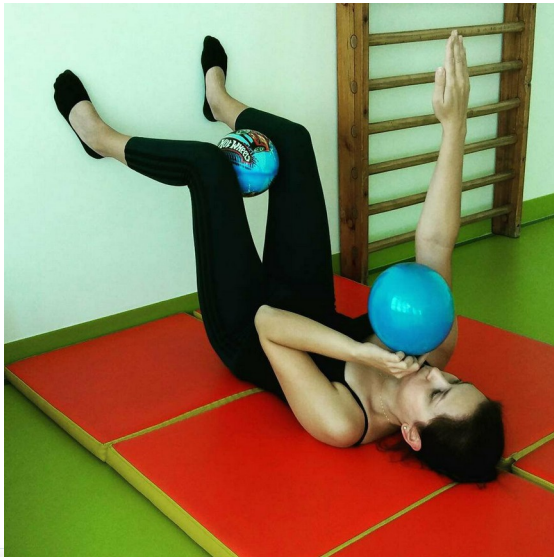
PIŁKA

Uczniowie mogą wykonywać ćwiczenia z piłką podczas rozgrzewki – ćwiczenia kształtujące, jak również wykonać proste ćwiczenia z piłką – rzuty oraz chwyt siatkarskie nad sobą lub odbicie piłki oburącz sposobem górnym nad sobą. W szkole ponadpodstawowej mamy do czynienia z poważnymi i odpowiedzialnymi dziećmi



BALONY

Uczniowie zastępują szkolną piłkę balonami. Można z nimi ćwiczyć bezpiecznie np. odbicia siatkarskie – również o ścianę, wykonywać rzuty oraz chwyt, żonglerki, czy też kopnięcia



BUTELKI Z WODĄ

_Uczniowie zastępują ciężarki małymi butelkami z wodą i wykonują ćwiczenia mięśni ramion, które dzięki nim są jeszcze lepiej wzmacniane.



GAZETA

jednym z przykładów zajęć z gazetą może być kula stworzona z gazety, która zastępuje piłkę. Uczniowie mogą ćwiczyć rzuty, chwyty, strzały i podania. Kulę z gazety można wykorzystać urozmaicając trening ogólnorozwojowy. Gazetę można wykorzystać podczas ćwiczeń stóp – przedzieranie gazety stopami, zwijanie jej palcami i przenoszenie jej w różne miejsca.

Stopy płasko – koślawe

Ćwiczenie 9:

Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle,
stopy oparte o
podłogę,

Ruch:

Zwijanie gazety
palcami
stóp, pięty oparte na
podłodze;



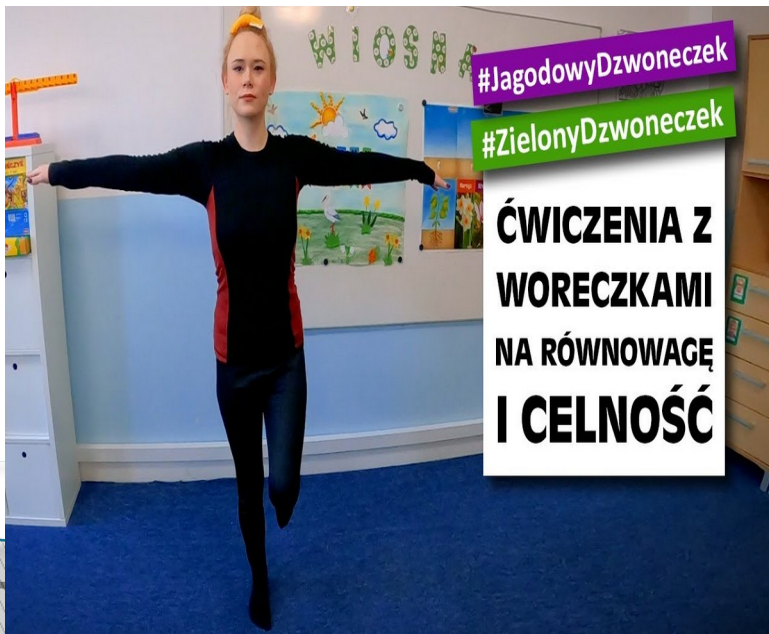
WORECZEK GIMNASTYCZNY

Woreczek gimnastyczny

można wykorzystać do ćwiczeń równoważnych, chwytnych stopą.

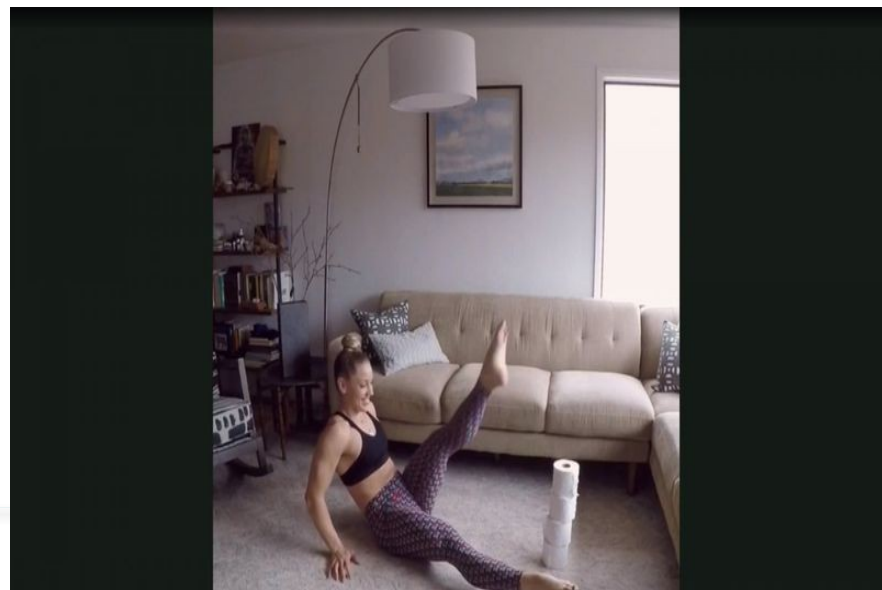
Ćwiczenia stóp – chwyt woreczka, przenoszenie go i podrzuty.

Podrzuty i chwyt rękoma



TRENING Z DOMOWYMI ARTYKUŁAMI

Do treningu ogólnorozwojowego uczniowie wprowadzają dodatkowe elementy występujące w gospodarstwie domowym, np. ręcznik, papier toaletowy, butelki z wodą, mąka, itd.



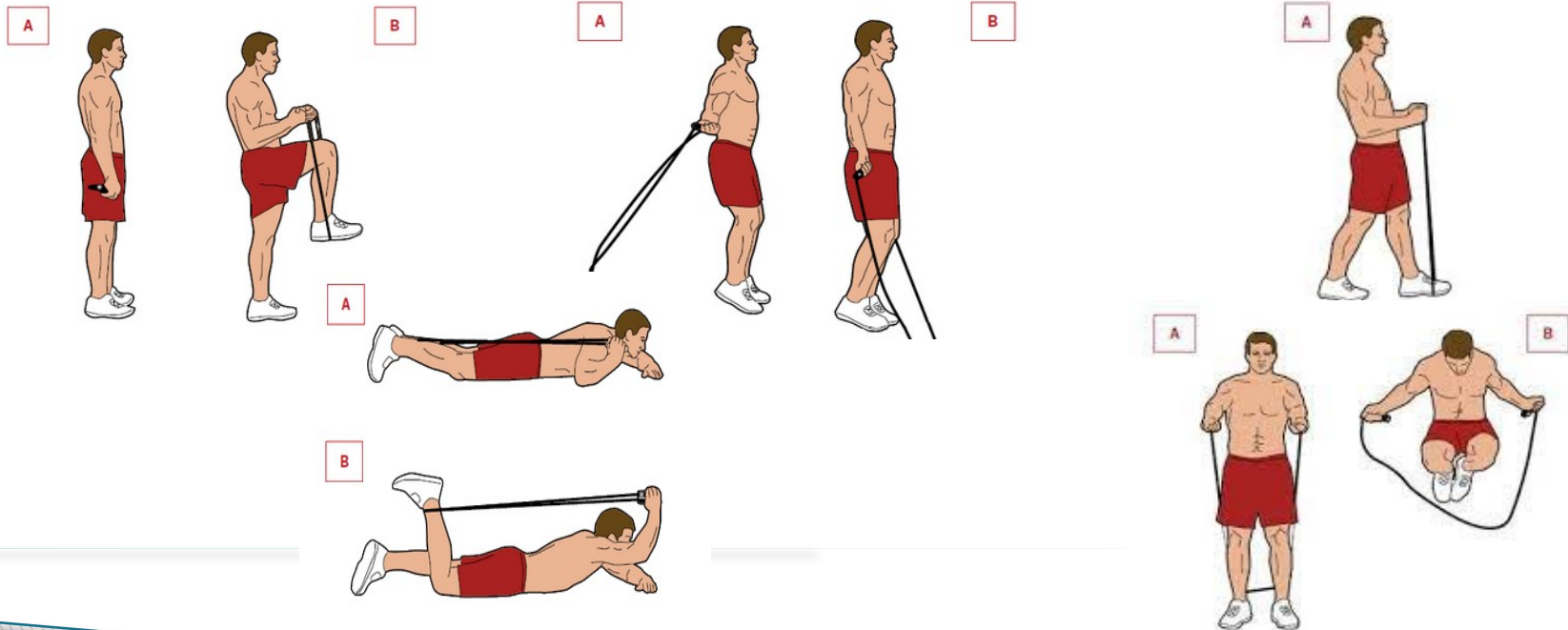
HULA HOP

Kręcenie obręczą hula hop na biodrach, kolanach, dłoniach, rękach, szyi oraz wykonywanie ćwiczeń kształtujących.



SKAKANKA

Uczniowie wykonują skoki przez skakankę różnymi stylami „lajkonik”, „żabka”, prawa noga, lewa noga, „krzyżak” lub ćwiczenia kształtujące.



KIJ

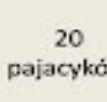
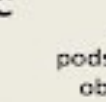
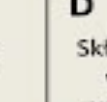
Zamiast szkolnych lasek gimnastycznych uczniowie wykonują ćwiczenia z kijem od szczotki



SPORTOWY ALFABET

Sportowy Alfabet to głównie wspaniała zabawa oraz ciekawa forma wykonywania ćwiczeń nie tylko podczas rozgrzewki. Plansza zawiera ćwiczenia, które są przypisane do każdej litery alfabetu. Liczbę powtórzeń lub czas trwania każdego ćwiczenia wyznacza prowadzący nauczyciel.

Gimnastyczny alfabet

A 10 przysiadów 	B 20 pajacyków 	C 10 podskoków obunóż 	D Sklon w przód w siadzie prostym 10 s 
E  10 s	F Z przysiadu podpartego wyrzuty nóg w tył 10 x	G  15 brzuszków	H Skip A 10 s
I Świeca 10 s	J  5 s	K 10 s 	L Podskoki na 1 nodze 10 x
Ł Jaskółka 5 s	M Pompka 10 x 	N 3 s 	O 15 s 
P  Sklon do boku 10 s obie strony	R Skip C 10s	S  Podpór bokiem 10 s	T Padnij powstań 10 x
U Rowerek w leżeniu na plecach 10 s	W  Leżenie przewrotne 5 x	Y Bieg w podporze przodem 20 s	Z  10 s Pies z głową w dół

SYLWETKI SPORTOWCÓW LUB ZNANYCH TRENERÓW

Nauczyciel sam może przedstawić sylwetki znanych postaci ze świata sportu lub zadać uczniom pracę, tak aby sami poszukali wiadomości na temat,

np. ulubionego sportowca , sylwetki polskich sportowców z dawnych lat , sylwetki polskich współczesnych sportowców sylwetki polskich trenerów , sylwetki zagranicznych sportowców z dawnych lat, sylwetki zagranicznych współczesnych sportowców , sylwetki zagranicznych trenerów , itp



Choroby cywilizacyjne

Uczniowie zdobywają wiedzę na temat chorób cywilizacyjnych. Dowiadują się jakie są przyczyny takich chorób, jak przebiegają, jak im zapobiegać, jak leczyć, gdzie lub do kogo można zwrócić się o pomoc.

Przykładowe tematy:

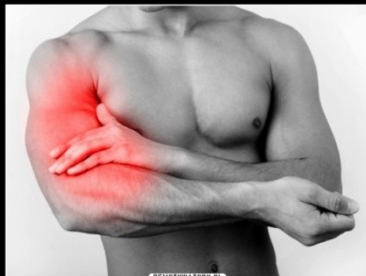
- alkoholizm
- narkomania
- otyłość i nadwaga
- anoreksja
- bulimia
- depresja
- choroby układu krążenia
- nowotwory
- cukrzyca



Anatomia , fizjologia

Uczniowie podczas takiej lekcji zdobywają wiedzę, m.in. Na tematy:

- Zakwasy – czym są, jak sobie z nimi radzić?
- Jak działa aktywność fizyczna na mózg , mięśnie ?
- Jaki wpływ na serce ma aktywność ruchowa i uprawianie sportu nawet tego wyczynowego?
- Jakie są korzyści zdrowotne z regularnej aktywności fizycznej?
- Jakie są zagrożenia z braku ruchu?
- Co to jest dług tlenowy ?



Zakwasy

To najlepsze co może spotkać sportowca, bo wtedy ma świadomość, że trening nie poszedł na marne.

PYTANIA– lekcja wf w formie Quizu

Nauczyciel zadaje uczniom pytania związane ze sportem. Uczniowie odpowiadają na te pytania , formułę zadawania wymyśla nauczyciel (najlepiej jeśli pytania losują uczniowie)

Przykłady:

- Wymień 3 ćwiczenia rozgrzewkowe ?
- Czym zajmuje się libero w piłce siatkowej?
- Jakie znasz rzuty lekkoatletyczne?
- Jakie znasz symbole Igrzysk Olimpijskich?
- Wymień 5 reprezentantów Polski w Piłce Nożnej (aktualnych)?
- Wymień 3 tańce narodowe ?
- Jaką dyscyplinę uprawiał Jerzy Kulej ?
- W którym roku odbyły się pierwsze nowożytne Igrzyska Olimpijskie?



PIERWSZA POMOC

Nauczyciel przekazuje uczniom wiadomości na temat udzielania podstawowej pierwszej pomocy w razie urazów i wypadków. Uczniowie **wiedzą** jak wykonać resuscytację, **jak zachować** się przy innych mniej skomplikowanych urazach. **Znają** numery alarmowe.



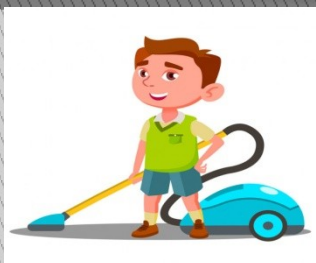
KARTA AKTYWNOŚCI UCZNIA

Uczniowie uzupełniają tabelkę np. swoich tygodniowych aktywności. Wpisują jaką aktywność wykonywali w danym dniu i w jakich godzinach. Ważne by nauczyciel precyzyjnie określił zasady funkcjonowania takiej karty , co uczeń tam może wpisywać. Można użyć innej nazwy **INDEKS AKTYWNOŚCI UCZNIA**

Pamiętajmy ,że oprócz aktywności sportowej (biegi , skoki , ćwiczenia , jazda na rowerze itp.) są również aktywności prac domowych typu (odkurzanie , mycie okien,

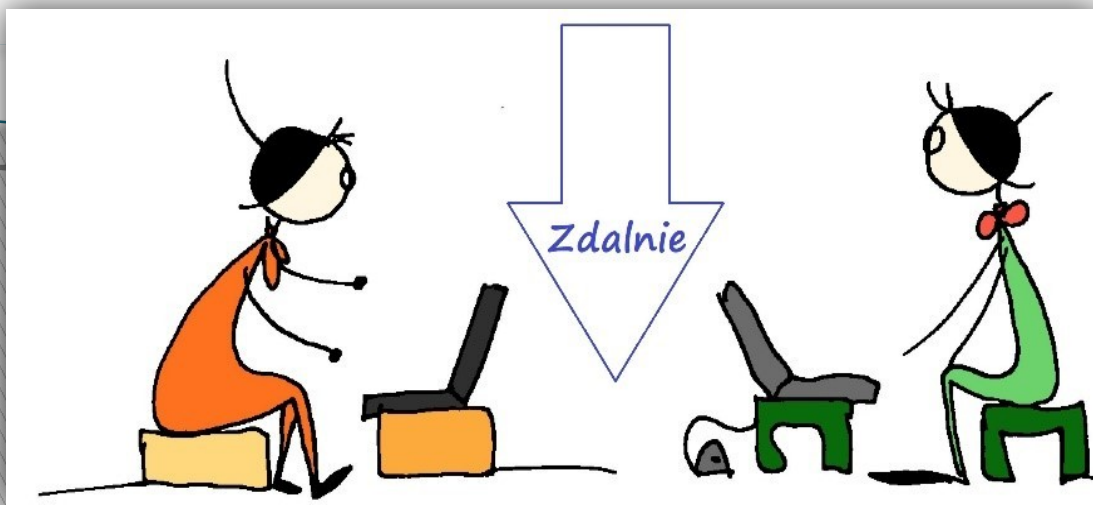
kopanie w ogródku , robienie zakupów,
malowanie mieszkania)

Niech również te włączą
do swoich kart aktywności .



Dokumentowanie i monitorowanie aktywności uczniów

- ❑ Uczniowie przesyłają sprawozdanie nauczycielowi. Zapisują co im się najbardziej podobało w lekcji i co z niej zapamiętali.
- ❑ Uczniowie rozwiązują sportowe quizy, a wyniki przesyłają nauczycielowi.
- ❑ Uczniowie dokumentują swoją aktywność poprzez krótkie video.
- ❑ Uczniowie wykonują zdjęcia swoich aktywności.
- ❑ Znane aplikacje sportowe takie jak „Map My Run”, „Samsung Health – aplikacja monitorująca aktywność fizyczną” itp. Sprawdzają, monitorują i dokumentują naszą aktywność. Wystarczy wstawić wynik np. na grupę.



Ocenianie ucznia w pracy zdalnej

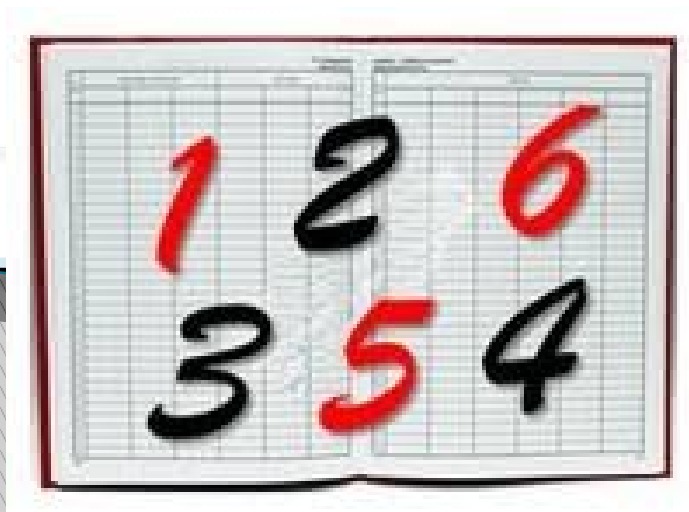
NAUCZYCIELU ZAPAMIĘTAJ!!! Nie ma idealnych przedmiotowych zasad oceniania. Przykładowy przedmiotowy system oceniania na zajęciach wf w czasach zdalnego nauczania powinien zawierać przykładowe informacje:



Za pomocą jakiego komunikatora będą prowadzone zdalne lekcje wychowania fizycznego i za pomocą jakiego komunikatora będą przesyłane zadania dla ucznia (np. dziennik elektroniczny, poczta e- mail, Microsoft Teams lub inny sposób ustalony z nauczycielem).

Sposób kontaktu nauczyciela z rodzicami (np. e- dziennik, itp.).

W jaki sposób sprawdzane będą osiągnięcia edukacyjne uczniów (np. odpowiedź ustna – podczas lekcji on-line, karta pracy, zdjęcia, prezentacje, plakat, filmy, itp.).



Czas na wykonanie zadania lekcji on-line.

Obszary podlegające ocenie (np.: aktywność fizyczna – uczeń wykazuje kreatywność w doborze ćwiczeń, wykonuje diagnozę sprawności fizycznej i motorycznej).

Kryteria przewidziane na oceny częściowe.

Warunki brane pod uwagę przy ustaleniu oceny

Formy dokumentacji pracy zdalnej oraz rozwiązań zadań przez ucznia (np. karta pracy, zdjęcia, prezentacje itp.).



Dokumentowanie i monitorowanie aktywności uczniów

- Uczniowie przesyłają sprawozdanie nauczycielowi. Zapisują co im się najbardziej podobało w lekcji i co z niej zapamiętali.
- Uczniowie rozwiązują sportowe quizy, a wyniki przesyłają nauczycielowi.
- Uczniowie dokumentują swoją aktywność poprzez krótkie video.
- Uczniowie wykonują zdjęcia swoich aktywności.
- Znane aplikacje sportowe takie jak „Map My Run”, „Samsung Health – aplikacja monitorująca aktywność fizyczną” itp. Sprawdzają, monitorują i dokumentują naszą aktywność. Wystarczy wstawić wynik np. na grupę.



PRAKTYCZNE WYKORZYSTANIE APLIKACJI SPORTOWYCH

Przykłady konkretnych zadań wspomagających realizację celów wychowania fizycznego z wykorzystaniem dostępnych aplikacji:

- Wykorzystując aplikację „**Map My Run**”, zaplanuj trasę starając się przebiec po wyznaczonych przez siebie miejscach, tak by droga zapisana w aplikacji stworzyła określony obraz; figurę geometryczną, liczbę, literę.
- Wykorzystując aplikację „Heartbeat” do mierzenia częstości skurczów serca przed oraz po wysiłku (bieganie, gry zespołowe), zbadaj tętno podczas lekcji wychowania fizycznego, po czym przeanalizuj wyniki.



- Zaplanuj trening dla kolegi za pomocą wybranej aplikacji, a następnie wspólnie go przeprowadźcie online z telefonem.
- Policz liczbę kroków wykonywanych przez Ciebie podczas gry w piłkę ręczną, w piłkę nożną, w piłkę koszykową oraz w piłkę siatkową. Zauważ, gdzie wystąpiła największa intensywność (uwzględnij pozycję, na której grałeś). Dodatkowo! Sprawdź liczbę spalonych kalorii podczas każdej z tych aktywności(specjalne funkcje w aplikacjach)



- Wyznacz swój własny cel (liczba kroków), do którego będziesz dążyć w kolejnym tygodniu, miesiącu , semestrze.
- Znajdź aplikację, która będzie Twoim dzienniczkiem kalorii. Aplikację, która usprawni zapisywanie i monitorowanie posiłków, które spożywasz w ciągu dnia (monitorowanie posiłków przez tydzień) (7 dni). Następnie zastanów się, w jaki sposób zmienisz swoje złe nawyki żywieniowe
- Przez miesiąc kontroluj swoje postępy, wykorzystując wybraną aplikację zainstalowaną na telefonie pozwalającą na rejestrowanie Twojej aktywności.
- Przy użyciu telefonu komórkowego nagraj krótki filmik dotyczący ulubionego sposobu spędzania wolnego czasu (ulubiona dyscyplina, zabawa, ćwiczenie).



- Używając krokomierzy, stwórz ranking uczniów (klas w szkole), które przeszły najwięcej kilometrów w danym miesiącu.
- Przeprowadź monitoring liczby spalonych kalorii w ciągu dnia (na opaskach czy innych urządzeniach), oblicz średnią liczbę przyjmowanych kalorii w ciągu dnia (z podziałem na posiłki), sprawdź bilans kaloryczny, wyciągnij wnioski.
- Wybierz jakiś filmik w Internecie z konkretnym ćwiczeniem i przeanalizuj go pod kątem poziomu trudności, etapów nauki danego ćwiczenia, zyskania wiedzy o mięśniach biorących udział w tym ćwiczeniu, zaplanuj ścieżkę jego nauki, tak by w końcowym efekcie potrafić je wykonać.



- Wykonaj projekt edukacyjny pt. „Uczymy innych – jesteśmy dla innych”, podczas którego wykorzystując dostępne nowoczesne technologie poprowadź zajęcia dla młodszego rodzeństwa czy też rodziców .
- Wykonaj prezentację multimedialną, dotyczącą różnych interpretacji analizowanych przepisów, która omówiona zostanie podczas lekcji WF

PROJEKT EDUKACYJNY

„WIEM CO JEM”

WYCHOWANIE FIZYCZNE



projekt edukacyjny

UCZEŃ UMIE WSKAZAĆ KORZYŚCI PŁYNĄCE Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

10 KORZYŚCI *dla Twojego zdrowia* PŁYNĄCYCH Z AKTYWNOŚCI **FIZYCZNEJ**



PROFILAKTYKA
OTYŁOŚCI



PROFILAKTYKA
CHOROŢÓW SERCA



ZMNIEJSZENIE
CHOLESTEROLU



ZMNIEJSZENIE RYZYKA
ZACHOROWAŃ NA RAK



PROFILAKTYKA
NADCIŚNIENIA



UTRZYMANIE DOBREJ
KONDYCJI FIZYCZNEJ



WZMOCNIENIE
MIĘŚNI



WZMOCNIENIE
KOŚCI



WZROST
ODPORNOŚCI



DOBRE
SAMOPCZUCIE

FITCHALLENGE MIĘDZYKLASOWY –zdrowa rywalizacja

- ▶ Nauczyciel przygotowuje regulamin i prezentację prawidłowo wykonanych ćwiczeń, którą umieszcza na profilu Facebookowym szkoły. Każda klasa wybiera swoich przedstawicieli, w reprezentacji ma być jednakowa liczba chłopców i dziewcząt. Zawodnik może wziąć udział tylko w jednym wyzwaniu (tak, aby jedna sprawna osoba nie wygrała wszystkich konkurencji). W trakcie wykonania wyzwania nagrywany jest filmik, na którym widać zawodnika wykonującego zadanie oraz telefon z uruchomianą aplikacją mierzącą czas, na Google play jest sporo takich aplikacji np. Zegar ćwiczeń <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hybrid.intervaltimer&hl=n>



Przykłady konkurencji:

- ▶ najdłużej wykonana deska (plank),



- ▶ najwięcej wykonanych brzuszków.



- ▶ najwięcej wykonanych przysiadów,



Przykłady konkurencji:

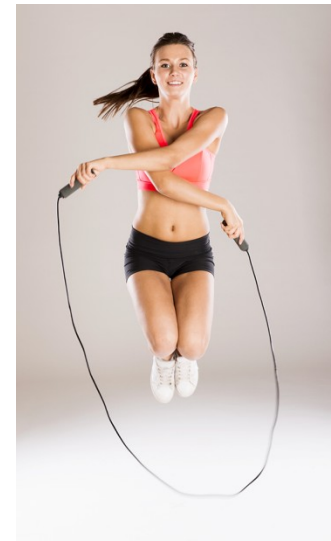
- ▶ najwięcej wykonanych pompek,



- ▶ najwięcej wykonanych obrotów hula hop,



- ▶ najwięcej wykonanych w czasie 1 minuty skoków przez skakankę,



Przykłady konkurencji:

- ▶ najwięcej wykonanych odbić piłeczki pingpongowej w czasie 1–2 minut,



- ▶ najwięcej wykonanych odbić piłki głową,



- ▶ najwięcej wykonanych odbić piłki nogą itp.

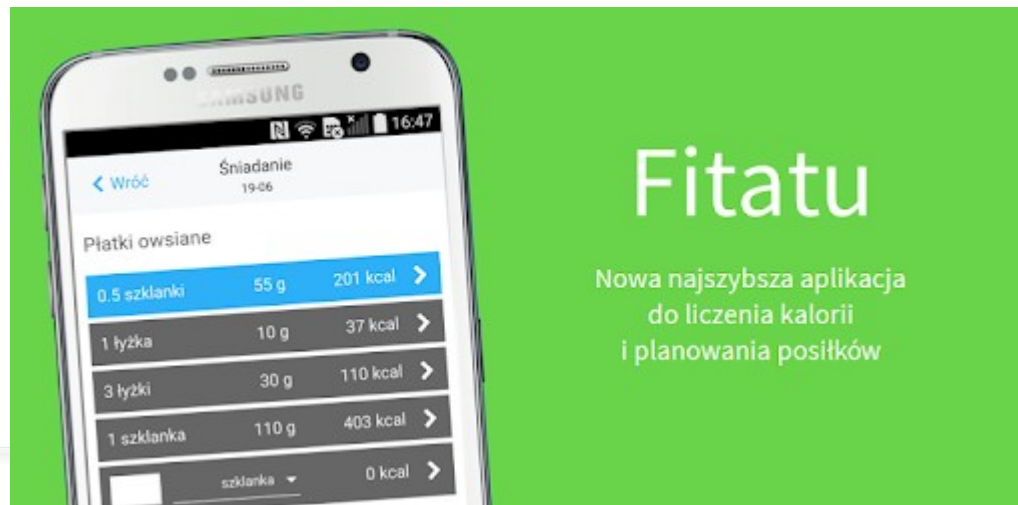


APLIKACJE W EDUKACJI ZDROWOTNEJ



FITATU – licznik kalorii

Najważniejsze funkcje aplikacji: licznik kalorii, kalkulator wartości odżywczych, dziennik odżywiania, monitor utraty wagi, przypomnienia o piciu wody, proste zdrowe przepisy, wymienniki węglowodanowe i wiele więcej w jednej bezpłatnej aplikacji!



YAZIO – zarządzamy codzienną dietą

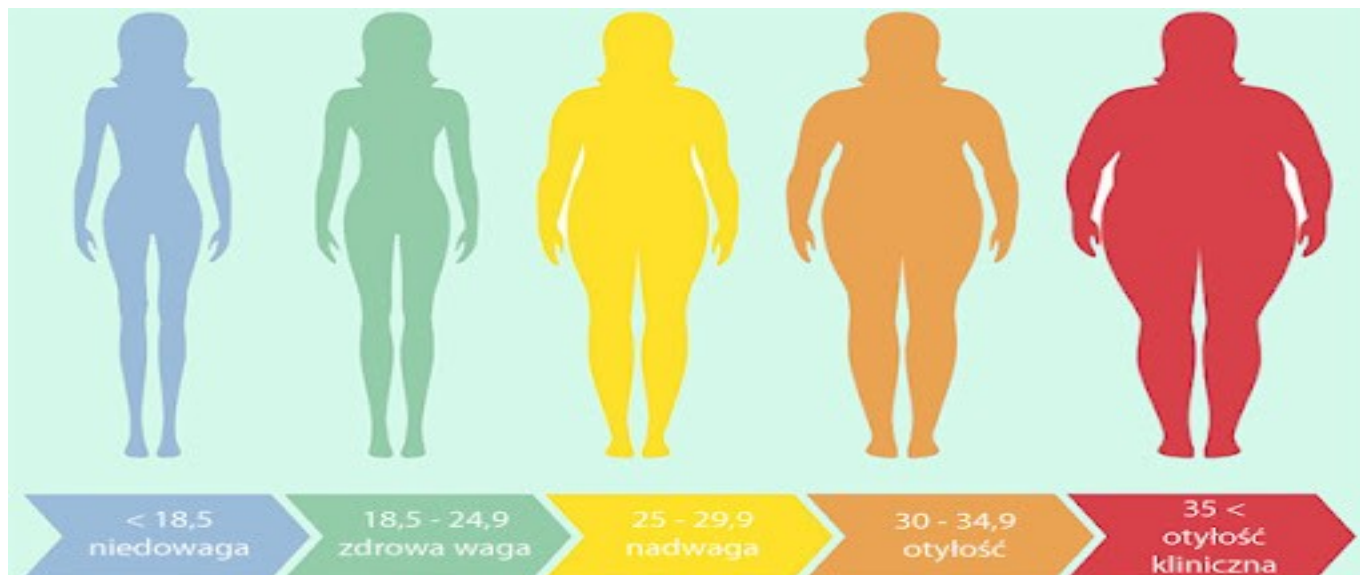
Aplikacja służy przede wszystkim do rejestrowania codziennych posiłków. Pozwala dokumentować wagę, wprowadzać różne dyscypliny sportowe i ćwiczenia a także śledzić spalone kalorie, spożyte węglowodany, białka i tłuszcze.





KALKULATOR BMI –wskaźnik masy ciała

Kalkulator BMI obrazuje przybliżoną zawartość tłuszczu w organizmie. W przypadku niektórych osób wskaźnik BMI może sugerować błędne wnioski. Osoby aktywne fizycznie, uprawiający sport, mogą posiadać zawyżoną wagę związaną z tkanką mięśniową a nie z ilością tłuszczu w organizmie. Ponadto nie zaleca się stosowania wskaźnika BMI do oznaczania wagi ciała dla dzieci do ok. 14 roku życia oraz dla kobiet w ciąży.

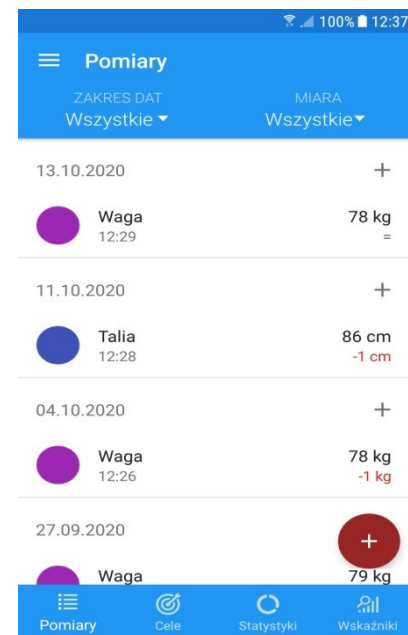
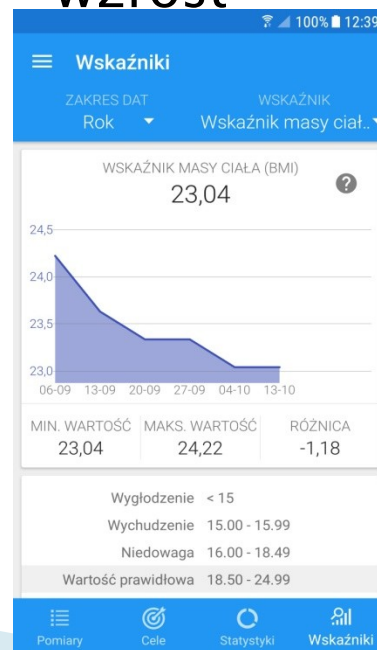


Pomiary Ciała – waga, BMI, talia, tłuszcz, tętno

Prosta aplikacja do codziennych pomiarów która pomoże ci przy zrzucaniu wagi lub budowaniu masy mięśniowej. Zapisuj i śledź dane na wykresach.

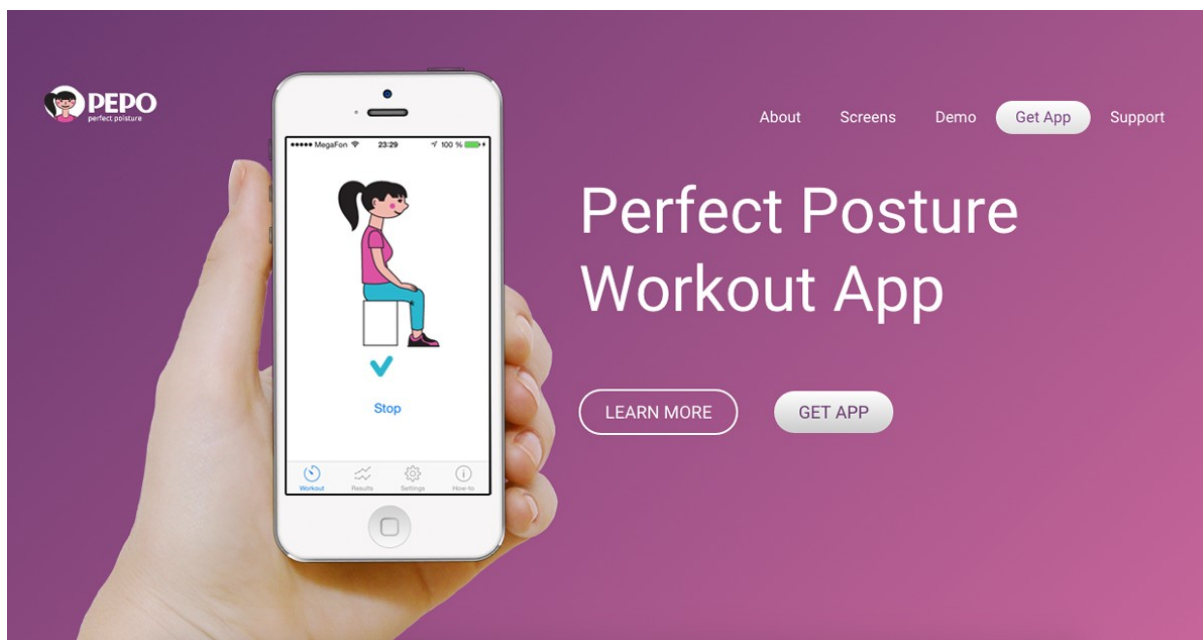
Podstawowe miary:

- poziom mięśni, tkanki tłuszczowej i wody
- ciśnienie krwi i cukier,
- biodra, kark, klatka piersiowa, łydka, ramię, talia, udo, waga, wzrost



PERFEKCYJNA POSTURA –dzięki tej aplikacji można zapewnić sobie idealną postawę (perfect posture)

Aplikacja dzięki której ćwiczymy co w konsekwencji ma przynieść pozytywne efekty .Zaletą tej aplikacji jest duża liczba ćwiczeń nie trudnych do wykonania w domu

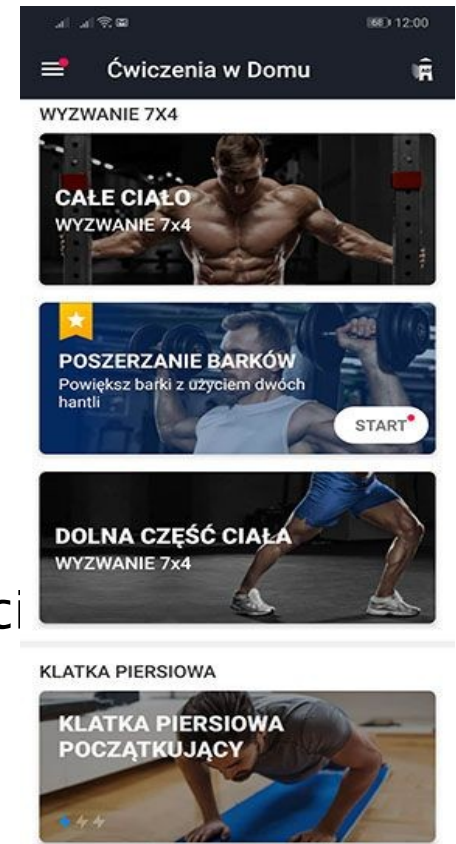


W tej atrakcyjnej wizualnie aplikacji otrzymamy zestawy ćwiczeń, które pozwolą rozwinąć całe ciało lub skupić się tylko na niektórych jego częściach (nogi, brzuch, barki itd.). Aplikacja zapyta użytkownika jaki poziom trudności chce wybrać (ile pompek jest w stanie zrobić na raz) i dobierze odpowiednie ćwiczenia.

Alternatywnie możemy od razu przejść do treningu dla początkujących, średnio-zaawansowanych lub zaawansowanych.

Działanie jest banalnie proste: wyświetlona jest lista ćwiczeń, wraz z liczbą powtórzeń.

Powinniśmy je wykonać w odpowiedniej kolejności codziennie. Po kilku tygodniach docenimy efekty naszego wysiłku.



Fitness kobiet – Ćwiczenia dla kobiet

Aplikacja Fitness kobiet – Ćwiczenia dla dziewcząt jest prosta w użyciu i wyświetla wszystkie instrukcje w atrakcyjnej formie. Na początku dziewczęta wybieracie którą partię ciała chcecie udoskonalić, a następnie wyświetlane są treningi, które Wam w tym pomogą.

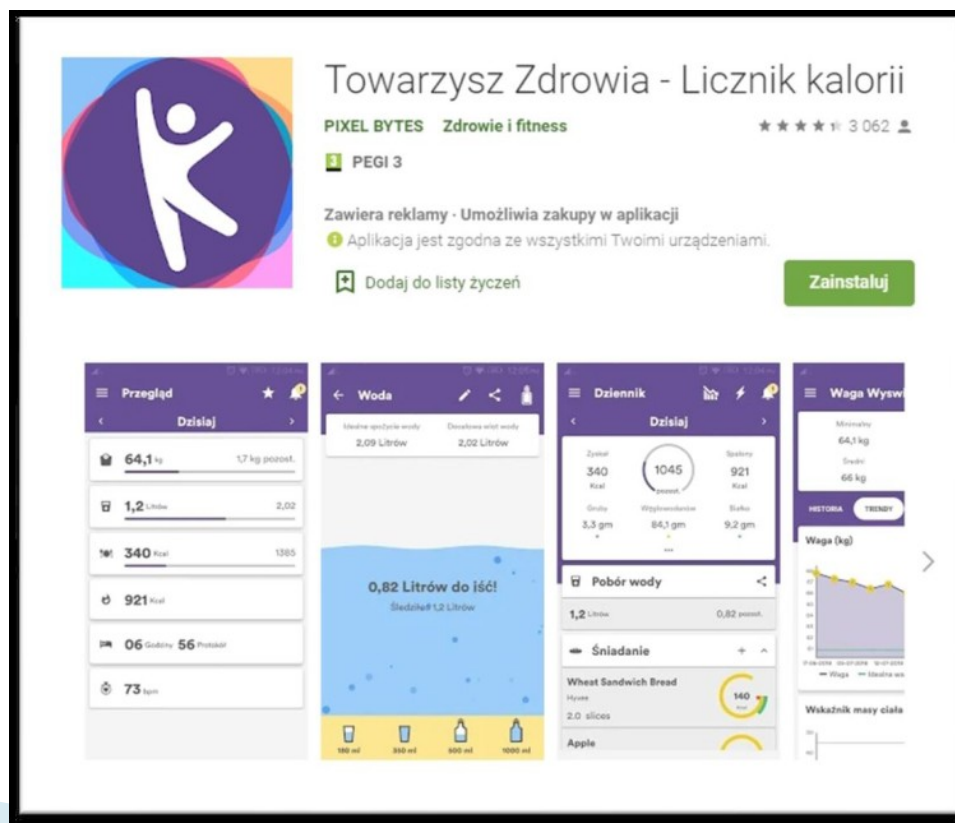
Aplikacja ma co prawda pewien problem z tłumaczeniem na język polski

(jest przetłumaczona częściowo i niezbyt trafnie), ale w zasadzie w niczym to nie przeszkadza, bo ćwiczenia i tak są wyświetlane w postaci animacji wraz z podaną liczbą powtórzeń.



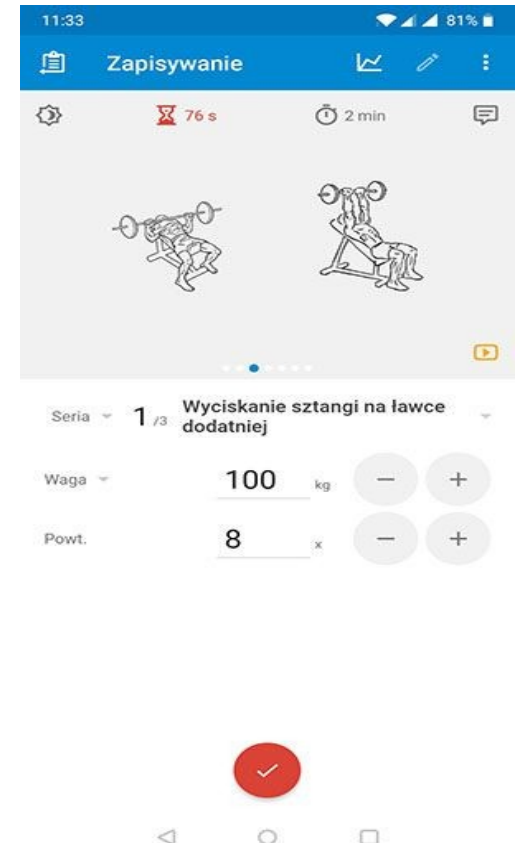
TOWARZYSZ ZDROWIA – to aplikacja związana z monitorowaniem stanu zdrowia

Towarzysz Zdrowia to kompleksowa usługa monitorowania stanu zdrowia, która pomaga w osiągnięciu celów związanych ze zdrowiem, odchudzaniu, poprawianiu wyborów żywieniowych i utrzymaniu sprawności.



Bardzo prosta i jednocześnie zaskakująco przydatna aplikacja do treningu na siłowni i częściowo również w domu. Wybieramy pożądane ćwiczenia na daną partię mięśni, ustawiamy np. ciężar i liczbę powtórzeń i rozpoczynamy trening.

Aplikacja rozpocznie odliczanie, a gdy dobiegnie ono końca zostaniemy powiadomieni dźwiękiem lub wibracjami o zakończeniu danej serii (lub całego treningu).



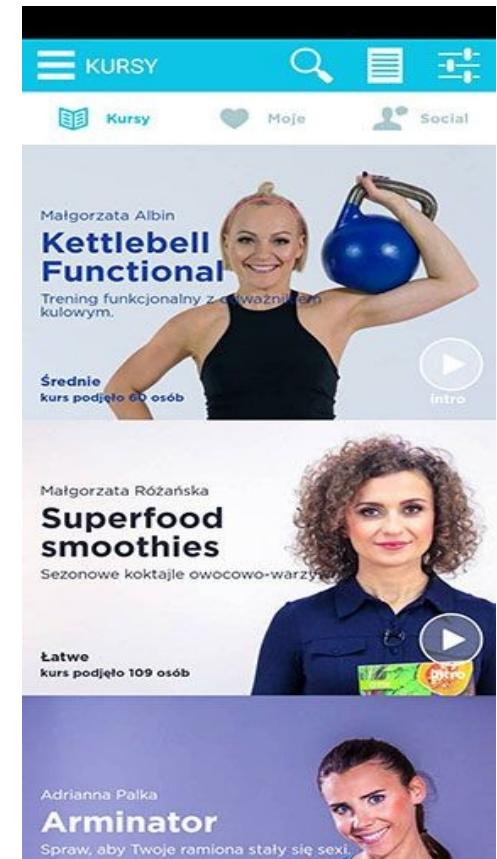
Bardzo dobra **polaska aplikacja** oferująca dostęp do sporej bazy treningów na trzech poziomach trudności: łatwym, średnim i trudnym. Wyświetlane są one w postaci filmów prowadzonych przez profesjonalnych trenerów. Jest to ogromna zaleta, bo możemy dokładnie sprawdzić jak wygląda dane ćwiczenie i wykonać odpowiednią liczbę powtórzeń.

Ponadto obraz przesłać można na telewizor, by wygodnie ćwiczyć w domu.

Do wyboru mamy wiele różnych kategorii (np. cardio lub trening funkcjonalny) oraz możemy wybrać cel

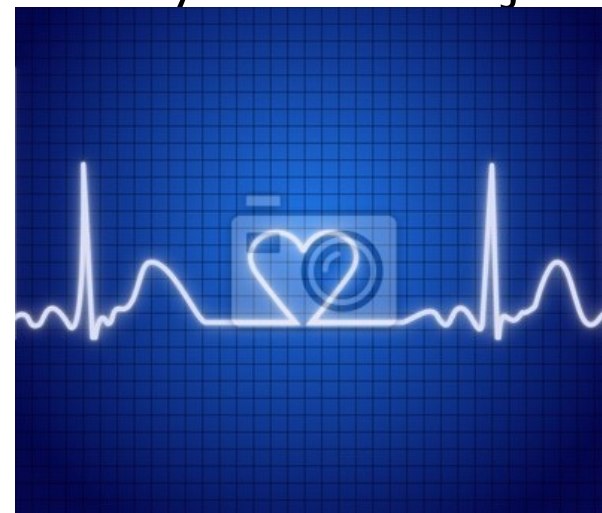
– np. skoncentrować się na nogach lub brzuchu.

To godna polecenia aplikacja do ćwiczeń.



MONITOR PRACY SERCA –za pomocą tej aplikacji łatwo śledzimy i rejestrujemy swoje tętno

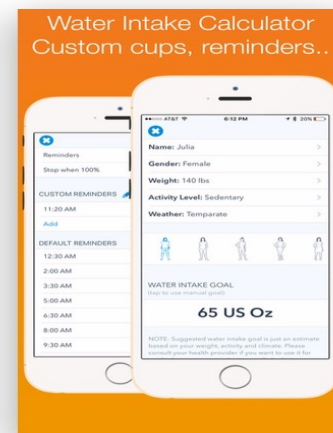
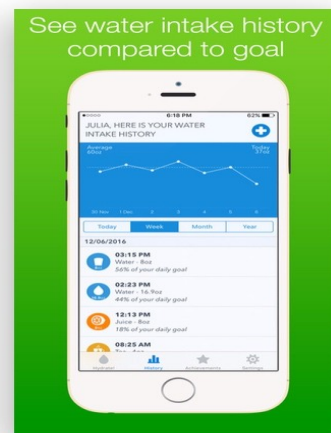
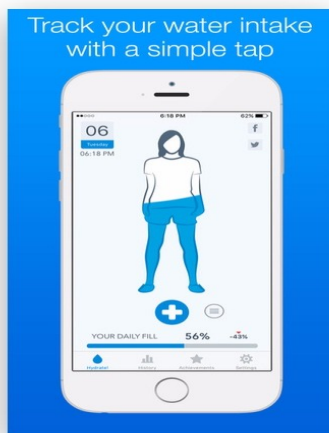
Monitory pracy serca to urządzenia, które pomagają na bieżąco kontrolować tętno w warunkach codziennych – w trakcie wykonywania prozaicznych, rutynowych czynności dnia powszedniego, podczas snu oraz w sytuacjach wzmożonej aktywności fizycznej. Zalicza się do nich głównie pulsometry (tzw. HRM, z języka angielskiego Heart Rate Monitor), czyli niewielkich rozmiarów aparaty wyposażone w czujnik, który odpowiada za prawidłowy pomiar pulsu oraz przestanie sygnału do odbiornika, pozwalającego na odczyt zebranych informacji.



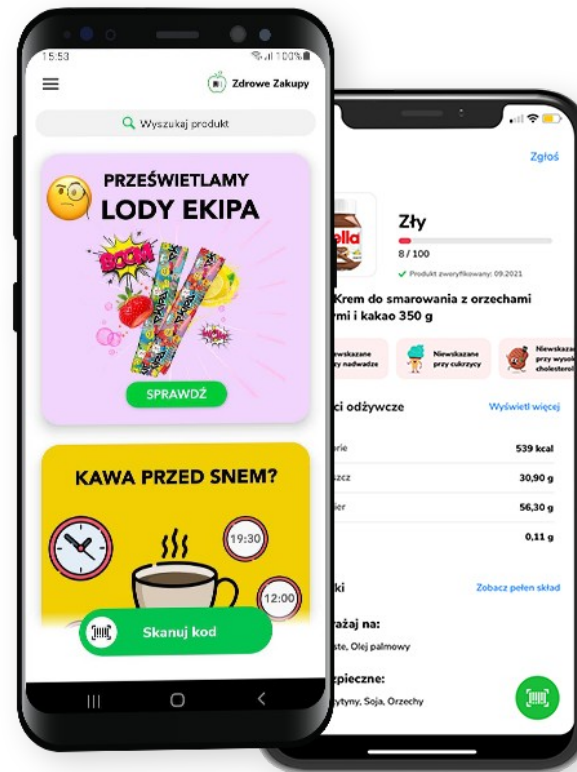
Water Tracker / WaterMinder

– aplikacja przypominająca o odpowiednim nawodnieniu

Prosta w obsłudze aplikacja zbiera dane dotyczące codziennej ilości przyjmowanych płynów, analizuje je i generuje informacje o indywidualnym zapotrzebowaniu użytkownika. Dane przedstawiane są w postaci czytelnego wykresu, który obrazuje poziom nawodnienia organizmu. Praca z aplikacją rozpoczyna się od wprowadzenia podstawowych informacji na temat użytkownika, takich jak waga, wzrost, wiek, płeć oraz częstotliwość aktywności fizycznej. Na podstawie uzyskanych danych Water Tracker automatycznie oblicza dzienne zapotrzebowanie, które znacząco ułatwia monitorowanie spożycia wody w ciągu dnia.



ZDROWE ZAKUPY – dowiadujemy się po zeskanowaniu kodu jakie jemy składniki



PODSUMOWANIE

- Nauczycielu to od **Ciebie** zależy jak będzie w twojej szkole wyglądało nauczanie wychowania fizycznego zdalnie i hybrydowo.
- Pamiętaj o Podstawie Programowej i Wymaganiach Edukacyjnych
- Zajęcia **dostosuj** do klasy – nie rób nic na siłę , w miarę możliwości miej plan awaryjny.
- Przy nauczaniu hybrydowym staraj się uzupełniać to co robisz na zdalnym z tym co będzie po powrocie do szkoły.
- Ocena nie zawsze musi mieć odzwierciedlenie w sprawności ucznia, oceniaj zaangażowanie i starania przy nauczaniu zdalnym.

ZAWSZE PAMIĘTAJ O ZACHOWANIU BHP NA LEKCJI

WF ZDALNY NA WESOŁO



DEMOTYWATORY.PL

- ciszej tam, mam lekcje zdalne!
- jaki przedmiot?
- wf

Szkoła 2020:



DEMOTYWATORY.PL

Szkolne rozgrywki kiedyś



Szkolne rozgrywki dziś



ZDALNE NAUCZANIE

PLAN LEKCJI

8.00 - DRZEMATYKA

8.55 - JĘZYK SPANIELSKI

9.50 - ŚPIZYKA

10.40 - CHRRISTORIA

11.30 - DRZEMKOGRAFIA

12.25 - WYCHOWANIE
SENNICZNE



Wiadomości odebrane



Robert

Ćwiczenia (lekcje WF przez internet)

13.03.2020 18:27

W związku z zawieszeniem lekcji proszę
o wykonanie następujących ćwiczeń:

1 minuta pajacyków
20 pompek
20 brzusków
skipping A i C
wymachy ramion w przód i tył (45 sekund)
krążenie bioder i kolan

Ćwiczenia proszę udokumentować nagrywa-
jąc telefonem i wysyłając mi w wiadomości
prywatnej na mój profil.

Czołem grupa



memy.pl

DZIĘKUJĘ BARDZO ZA UWAGĘ

