

## **1. Wychowanie fizyczne w czasie pandemii- czas na refleksję**

### **2. Blaski i cienie zdalnego wychowania fizycznego**

### **3. Zdalne wychowanie fizyczne kontra pandemia**

W dobie zdalnego nauczania, które zaskoczyło rzeczywistość szkolną koniecznością, pojawiło się wiele pytań o miejsce wychowania fizycznego w nowych realiach. Nauczyciele tego przedmiotu, dyrektorzy szkół nie znaleźli rozwiązań prawnych dotyczących realizacji lekcji online, nie uzyskali ich także na stronach proponowanych przez MEN. Na czas pandemii przyjęto rozwiązanie cedujące organizację zdalnego nauczania na barki dyrektorów szkół, dla których sprostanie wymaganiom władz oświatowych oraz głosom rodziców, narzekających na przeciążenie całych rodzin zadaniami do samodzielnej realizacji w domu, stanowiło nie lada wyzwanie. Priorytetem stały się przedmioty egzaminacyjne, a realizacja podstawy programowej z wychowania fizycznego powierzona została w praktyce inwencji nauczycieli tego przedmiotu. Z ich opinii wynika, że powstał problem bezpieczeństwa uczniów - priorytetu na każdej lekcji wychowania fizycznego. Pojawiło się pytanie - kto odpowiada za bezpieczeństwo dziecka podczas nauki zdalnej?. Każdy dyrektor szkoły ustalił z nauczycielem treści oraz sposoby pracy, opracowano także aneksy do Przedmiotowego Systemu Oceniania. W praktyce okazało się, że jedni uczniowie mogą ćwiczyć przed kamerką, inni nie. Byli też tacy, którym dyrektorzy zostawiali decyzję co do prowadzenia lekcji online, nawet tej wymagającej aktywności fizycznej.

Jestem nauczycielem wychowania fizycznego z wieloletnim stażem, pracuję w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Smolniku. Od września pełnię także funkcję doradcy metodycznego wychowania fizycznego w Powiatowym Centrum Edukacyjnym w Lubaniu. Swoim uczniom przekazuję, że systematyczna aktywność fizyczna ma wiele korzyści dla zdrowia. Jest ona nieodzowna w prawidłowym rozwoju każdego dziecka. Biorąc pod uwagę w/w trudności zaczęłam się zastanawiać, jak dotrzeć do ucznia po tej drugiej stronie, jak zachęcić go do ruchu w tym trudnym dla wszystkich czasie?. Skoro tradycyjne lekcje wychowania fizycznego nie są realizowane, a wykonywanie ćwiczeń w domu jest w wielu przypadkach niemożliwe, zatem może warto zastanowić się nad przekazaniem uczniom większej porcji teorii, na którą w czasie nauki stacjonarnej nie zawsze był czas.

Integralną częścią procesu dydaktyczno - wychowawczego jest edukacja zdrowotna, realizowana przez szkołę na poszczególnych etapach edukacyjnych i wielu przedmiotach, a zwłaszcza na zajęciach wychowania fizycznego. Głównym zadaniem szkolnej edukacji zdrowotnej jest zatem: (...) kształtowanie u uczniów postawy prozdrowotnej związanej z dbałością o zdrowie własne i innych osób oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu. Zgodnie z tak określonymi założeniami wychowanie fizyczne staje się przedmiotem wiodącym w edukacji zdrowotnej. W podstawie programowej wychowania fizycznego na każdym etapie kształcenia zawarte są treści z edukacji zdrowotnej, którym poświęciłam wiele zdalnych lekcji. Dotyczyły one m.in. higieny, zdrowego odżywiania, wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, prawidłowej postawy ciała, hartowania organizmu, konsekwencji zdrowotnych stosowania używek. Przygotowując się do zajęć, korzystałam z wielu atrakcyjnych i bardzo dobrze przygotowanych merytorycznie propozycji dostępnych w Internecie: prezentacji, filmów edukacyjnych, quizów, testów, itp. Część pomocy dydaktycznych wypracowałam sama. Moi uczniowie aktywnie uczestniczyli w prowadzonych przeze mnie lekcjach o tematyce prozdrowotnej, a podsumowaniem zdobycia poszczególnych treści były wykonane przez nich albumy, rysunki, prezentacje, zdrowe przekąski. Dodatkowo mogli wykazać się zdobytą wiedzą, biorąc udział w wirtualnych teleturniejach. Wszystkie wykonane zadania zawsze nagradzałam plusami bądź ocenami za aktywność. Stosowałam ocenianie kształtujące dające przede wszystkim możliwość wyboru zadania zgodnie z możliwościami i zainteresowaniami dziecka. Uczniowie wybierali temat, formę oraz określali czas jaki potrzebują na wykonanie zadania. Informacja zwrotna, którą stosowałam wobec swoich uczniów nie polegała tylko na ocenianiu ich pracy, ale także na udzielaniu im wskazówek do dalszego działania. W/w forma prowadzenia lekcji wyposaża uczniów przede wszystkim w wiedzę będącą podstawą do działań w kierunku dbania o własne zdrowie. Jak wynika z relacji moich uczniów, wielu z nich, szczególnie tych starszych, zastosowało zdobytą wiedzę w praktyce, zmieniając np. swoje nawyki żywieniowe oraz zwiększając porcję dziennej aktywności fizycznej. W trakcie zajęć teoretycznych realizowałam także zagadnienia związane z teorią sportu. Przepisy gier zespołowych, poparte prezentacjami i filmami dotyczącymi poszczególnych dyscyplin, okazały się równie ciekawe. Uczniowie bazowali nie tylko na tym, co przygotował nauczyciel. Mogli samodzielnie przygotować i prezentować treści dotyczące np. swojej ulubionej dyscypliny sportu. Niezwykle atrakcyjne okazały się również zagadnienia związane z olimpiżmem. Przygotowując tematy, dostosowywałam treści do podstawy programowej danego etapu edukacyjnego. Młodszy uczniowie wykonywali prace plastyczne z symbolami olimpijskimi. Starsi natomiast częściej wybierali przygotowanie prezentacji

zawierającej ideę olimpijską, paraolimpijską czy informacje o polskich olimpijczykach. W czasie nauki zdalnej poświęciłam również pojedyncze lekcje zasadom udzielania pierwszej pomocy. Zaznaczę, że ukończyłam szereg kursów dających kwalifikacje do nauczania pierwszej pomocy w szkole. W tym przypadku jednak sama teoria nie wystarczy. W tak ważnym zadaniu, jakim jest niesienie pomocy drugiemu człowiekowi, w chwili kiedy jego zdrowie, bądź życie jest zagrożone, najważniejsze są umiejętności praktyczne, których zdalnie zrealizować się nie da.

Wielu nauczycieli wychowania fizycznego jest ekspertami w konkretnych dyscyplinach. Czemu więc nie wykorzystać tej wiedzy na zdalnych lekcjach? Ja wykorzystałam swoją wiedzę, doświadczenie i umiejętności z zakresu fitness. Zajęcia przy muzyce są niezwykle atrakcyjną formą aktywności fizycznej. Dodatkowo przy muzyce możemy realizować różnorodne ćwiczenia siłowe, rozciągające i rozgrzewające. Znowu odniosę się do podstawy programowej, której treści dotyczą tańca i nowoczesnych form aktywności fizycznej. Zdając sobie sprawę z tego, że zdalne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego nie powinno ograniczać się tylko do przekazywania wiedzy, postanowiłam prowadzić również aktywne lekcje oczywiście z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Niezbędnym jednak warunkiem do realizacji w/w zajęć było włączenie jednocześnie przez wszystkich uczniów kamerek oraz przygotowanie sobie bezpiecznego miejsca do ćwiczeń. I tu zaczęły się problemy bowiem nie wszystkie dzieci miały warunki do wykonywania bezpiecznie ćwiczeń, niektórzy uczniowie nie posiadali kamerek lub mieli je zepsute, często też podczas włączenia wszystkich kamerek jednocześnie występowały problemy z łącznością. Starłam się zawsze wychodzić naprzeciw tym trudnościom. Uczniowie, którzy nie mieli kamerki, dostawali inne zadania, dotyczące realizowanego tematu. Na przykład podczas ćwiczeń pilates miały za zadanie znaleźć w internecie zalety tego rodzaju treningu. Podczas wykonywania tabaty przez innych uczniów (intensywny trening interwałowy przy muzyce), zadaniem ich był np. dobór ćwiczeń do treningu. W ten sposób moi uczniowie mieli możliwość otrzymania oceny z aktywności, a ja widziałam pozostałych ćwiczących. Podobny schemat stosowałam podczas innych form lekcji: tańce integracyjne, rozgrzewka przy muzyce, ćwiczenia korekcyjne, ćwiczenia wzmacniające z nietypowym sprzętem, np. z butelką wody, ulubionym misiem. Mimo trudności i braku bezpośredniego kontaktu uczniowie czekali na takie zajęcia.

Rola nauczyciela wychowania fizycznego w czasie pandemii nie kończy się na przeprowadzeniu lekcji. Musimy zachęcać uczniów do aktywności fizycznej w czasie wolnym, wskazując im formy i sposoby podnoszenia swojej sprawności oraz hartowania organizmu.

Często związane jest to z tematyką lekcji, np. w formie zadania domowego. Podczas nauki zdalnej zachęcałam dzieci do systematycznej aktywności. Podpowiadałam co zrobić, podawałam gotowe pomysły, ale dawałam też uczniom dużą swobodę w wyborze aktywności. Spowodowało to, że zadania były wykonywane przez nich solidnie i chętnie, a przede wszystkim, co najważniejsze w obecnym czasie, zachęcały do jakiegokolwiek ruchu. Poziom przesyłanych prac dotyczących aktywności był zróżnicowany. Starsi uczniowie samodzielnie wykonywali zaplanowane ćwiczenia. Sami potrafili nagrać film czy wykonać kilka zdjęć obrazujących daną aktywność fizyczną, opatrzonych odpowiednim opisem. Z powodzeniem stosowali również znane aplikacje do mierzenia aktywności typu endomondo czy krokomierz. Nieco gorzej było w przypadku młodszych uczniów. Tutaj pomocni okazywali się rodzice. To oni poświęcali swój wolny czas, aby pójść z dzieckiem chociażby na spacer, czy siłownię zewnętrzną. Robili zdjęcia, nagrywali i przesyłali filmy.

Czas nauki zdalnej ograniczył życie szkoły a tym samym możliwości przeprowadzenia wielu imprez okolicznościowych, uroczystości, zawodów czy konkursów. Jednak można spróbować działań w formie zdalnej, promujących aktywność fizyczną i zachowania prozdrowotne. W szkole, w której pracuję, byłam inicjatorem takich działań. Był to Szkolny Konkurs Fotograficzny pt. „Sport różne ma oblicza”, w którym wzięło udział ok. 102 naszych uczniów. Klasy trzecie otrzymały propozycję wzięcia udziału w zdalnym konkursie skakanki. Tutaj frekwencja była także imponująca. Najmłodszy wykonywali również swoje własne tory przeszkód lub przygotowywali samodzielnie zdrowe przekąski. W okresie świątecznym wraz z innymi nauczycielami wychowania fizycznego stworzyliśmy taneczną propozycję dla wszystkich uczniów naszej szkoły, a był to challenge pt. „Tańczymy dla Mikołaja”. Dzieci, szczególnie te młodsze, wykonywały zaproponowany przez Elfy układ i przesyłały do swoich nauczycieli. Uśmiechnięte i odświętnie ubrane, z wielkim zaangażowaniem tańczyły dla Mikołaja. Wszystkie sportowe inicjatywy zostały opisane i umieszczone na stronie www oraz Facebooku szkoły. Namiastka zdrowej rywalizacji sportowej w czasie pandemii cieszyła się zainteresowaniem nie tylko dzieci ale także rodziców.

Drodzy nauczyciele- zbliża się czas podsumowań, czas oceny semestralnej uczniów. Nie będzie to łatwe zadanie. Sporo kontrowersji wzbudza problem oceniania uczniów w okresie zdalnego nauczania. W przypadku naszego przedmiotu, na szczęście, temat nie jest tak „gorący”. Od dłuższego czasu ocena z wychowania fizycznego stanowi głównie funkcję motywacyjną i odnosi się do włożonego w zajęcia zaangażowania. Bez trudu oceniać możemy wkład pracy uczniów w opracowanie samodzielnie zaproponowanych lub zadanych materiałów oraz jego

aktywność na lekcji zdalnej. Doceniajmy uczniów i zachęcajmy ich do aktywności, ponieważ długotrwały brak ruchu negatywnie wpływa na zdrowie, rozwój fizyczny i psychiczny dziecka. Wychowanie fizyczne w czasie pandemii to wyzwanie nie tylko dla nauczycieli ale także dla uczniów. Zalety lekcji stacjonarnych zawierają szereg aspektów, m.in.: wpływają na nasze samopoczucie, uczą współpracy w zespole, dodają energii, podnoszą naszą sprawność, dodają pewności siebie, pozwalają rozwijać talenty, zapobiegają wadom postawy i otyłości, są profilaktyką wielu chorób. Nauczanie zdalne nie jest w stanie sprostać takim wymaganiom. Lekcja wychowania fizycznego powinna być prowadzona w sali gimnastycznej i na obiektach sportowych zewnętrznych, czy w terenie. Uczniowie powinni mieć możliwość korzystania z bezpiecznych, specjalnie przystosowanych do tego sprzętów. Oczywiście pod bezpośrednią kontrolą nauczyciela, który uczy poprawnej techniki poszczególnych ćwiczeń, jest w stanie korygować błędy, asekuruje i reaguje w sytuacji zagrożenia. Nawet najlepiej poprowadzona lekcja zdalna z użyciem atrakcyjnych pomocy dydaktycznych nie zastąpi lekcji w szkole. Mam nadzieję, że po feriach zimowych wszyscy powoli będziemy wracać do normalności. Wszystkim nauczycielom, dzieciom i rodzicom życzę cierpliwości i wzajemnego wsparcia w tym trudnym czasie.

*doradca metodyczny wychowania fizycznego*

*Monika Borkowska*

*PCE Lubań*