

ZDALNE LEKCJE WF

WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI



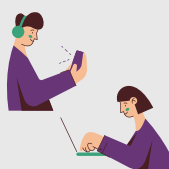
DOBROSTAN

- Zdalne nauczanie jest dla nas wszystkich wymagające. Zadbaj o bezpieczeństwo emocjonalne i psychiczne swoje i uczniów. To także element edukacji zdrowotnej. Podnoś na duchu, wzmacniaj. **Bądź uważny, zachęcaj do rozmowy** (nawet kosztem skrócenia faktycznej lekcji do 30 min i przeznaczenia 15 min na konwersację o samopoczuciu). Warto!



CODZIENNA DAWKA RUCHU

- Uczniowie przeciążeni materiałem teoretycznym potrzebują odskoczni, dlatego **postaw na ćwiczenia w ruchu i zadania na świeżym powietrzu**. Pokaż im, że WF to nie tylko wymagające ćwiczenia, ale też ciekawe zadania motoryczne, gry ruchowe i dobra zabawa. **Zachęcaj do rekreacji również z bliskimi**.
- **Podążaj za pasjami uczniów i rozwijaj w nich samodzielność**. Stwórz **karty aktywności**, gdzie będziecie zapisywać każdą aktywność w ciągu dnia. Sprawdź, kto wykonał codziennie min. 60 minut umiarkowanej aktywności fizycznej zalecanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO).
- Zaproponuj uczniom **nowoczesne formy ruchowe** (np. pilates, zumba, nordic walking). Może mają swoich ulubionych trenerów? Albo ćwiczą przez internet z bliskimi? Nagradzaj wszelkie dodatkowe aktywności.
- **Nie bój się zapytać** ich, jak chcieliby pracować zdalnie. Niech zaskoczą Cię swoją kreatywnością i zainteresowaniami.



WZAJEMNE ZAUFANIE

- **Współpraca z rodzicami jest kluczem do sukcesu**. Bazuj na zaufaniu, że uczniowie wykonują proponowane przez Ciebie zadania i ćwiczenia. Doświadczenie pokazuje, że im mniej naciskasz na przesyłanie dokumentacji aktywności (zdjęć, filmików itp.) tym chętniej rodzice dzielą się przykładami na to, że dziecko ćwiczy.
- Chcesz, aby uczniowie byli aktywni ruchowo, ale nie możesz prowadzić lekcji z kamerą? **Przygotuj materiały do treningu indywidualnego**, zdjęcia z komentarzem, karty pracy i zadania ruchowe. Postaraj się, żeby umożliwiały samodzielną pracę ucznia (rodzic pracujący z domu bardzo to doceni).
- Przypominaj rodzicom, że **razem gracie w jednej drużynie**, a Waszym celem jest zdrowie dzieci (co jest szczególnie ważne w czasie pandemii).



MAŁE ZWYCIĘSTWA

- **Nagradzaj wszelkie osiągnięcia uczniów i świętuj sukcesy**. Zdalne nauczanie wymaga dobrej organizacji i motywacji. Być może uczeń nie włącza kamery na lekcje WF, bo nie udało mu się posprzątać w pokoju? Pochwal go, gdy następnym razem połączy się z Wami z wizją.