

# Jak prowadzić zajęcia wychowania fizycznego w klasach I-III?

## Praktyczne wskazówki do pracy

(w oparciu o zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego)

1. Zaopatrzyć się w indywidualne środki ochrony osobistej – jednorazowe rękawiczki, osłonę na usta i nos, których możesz użyć w razie potrzeby.
2. Przed wejściem do budynku szkoły skorzystaj z płynu dezynfekującego do rąk i załóż rękawiczki ochronne, zakryj usta i nos oraz nie przekraczaj obowiązujących stref przebywania. Zachowaj dystans społeczny.
3. Z sali, w której będą odbywały się zajęcia usuń przedmioty i sprzęty, których nie można skutecznie umyć, uprać lub zdezynfekować.
4. Przygotuj swoje stanowisko pracy oraz przestrzeń i sprzęt doprowadzenia zajęć wychowania fizycznego.
5. Pamiętaj, że w grupie może przebywać do 12 uczniów. W uzasadnionych przypadkach za zgodą organu prowadzącego można zwiększyć liczbę dzieci - nie więcej niż o 2 osoby. Minimalna przestrzeń do zajęć dla uczniów w sali nie może być mniejsza niż  $4\text{ m}^2$  na 1 osobę (uczniów i nauczycieli łącznie). Sprawdź, więc czy sala, w której będziesz prowadzić zajęcia ma odpowiednią wielkość, aby zmieścić bezpiecznie całą grupę.

Przykład:

Przeciętna sala gimnastyczna w szkole ma wymiary boiska do siatkówki, czyli  $18 \times 9\text{m}$ . Jego powierzchnia wynosi więc  $162\text{ m}^2$ . 14 dzieci + nauczyciel potrzebują do bezpiecznych zajęć  $60\text{ m}^2$ . Dopuszczalne jest przebywanie w sali 2 grup równocześnie.

6. Przygotuj na sali przestrzenie do ćwiczeń, aby uczniowie i nauczyciel zachowali dystans 2m od siebie.

Przykład:

Wyklej taśmą dwustronną lub narysuj kredą linie, obszary dla każdego ucznia.

Możesz zadać do domu następujące zadanie do wykonania z rodzicem:

Przygotuj w domu sznurek o długości 2m. Połóż go na podłodze i sprawdź ile twoich stóp musisz postawić, aby wykorzystać całą długość. Na końcu połóż klocek i przesunij sznurek tak, aby utworzyć kolejny bok kwadratu. Zaznacz klockiem koniec sznurka i przejdź do utworzenia trzeciego i czwartego boku. Zapamiętaj, ile stóp ma jeden bok. W ten sposób możesz w sali sam wyznaczyć przestrzeń do ćwiczeń.

7. Zaplanuj zajęcia pod względem organizacji pracy tak, aby zapewnić dzieciom i sobie bezpieczeństwo.

Przykład:

Przed lekcją rozłóż sprzęt trwały, oznacz linie, pola i przestrzenie. Ustaw znaczniki.

8. Przygotuj sprzęt, który chcesz wykorzystać biorąc pod uwagę ilość uczniów i możliwość umycia go i zdezynfekowania.

Przykład:

Zorganizuj dwa kosze lub pojemniki, albo wyznacz miejsca, w których przygotujesz odpowiednią ilość sprzętu. Możesz je oznaczyć kolorami albo innymi elementami, które będą charakterystyczne dla danej grupy ćwiczebnej. W ten sposób każdy uczeń będzie posługiwał się przez całe zajęcia swoim sprzętem.

9. Możesz realizować takie aktywności ruchowe, które pozwolą na zachowanie bezpiecznej odległości i będą możliwe do wykonania bez dotykania i wymiany sprzętu z innym uczniem.

Przykład:

- ćwiczenia kształtujące – każdy uczeń w swojej przestrzeni 4m<sup>2</sup> i ze swoim sprzętem,
- wyścigi rzędów z elementem współzawodnictwa - uczniowie ustawieni w rzędach w zaznaczonych taśmą miejscu. Każdy posiada swój przybór lub piłkę, nie przekazuje tego innemu uczniowi,
- ćwiczenia techniki z piłkami – każdy uczeń w swojej przestrzeni 4m i ze swoją piłką,
- tor przeszkód – przeszkody przygotowane tak, aby uczniowie nie mogli ich dotknąć,
- zabawy: ze śpiewem, skoczne, na czworakach, bieżne, orientacyjno-porządkowe, inhibicyjno-incytacyjne.

10. Ustal bezpieczne zasady korzystania przez grupę z szatni przed rozpoczęciem i po zakończeniu zajęć. Należy unikać organizowania większych skupisk uczniów w jednym pomieszczeniu.
11. Przed wejściem do pomieszczenia, gdzie dzieci będą się przebierały, należy zapewnić możliwość odkażenia rąk.
12. Dopilnuj, aby po każdych zajęciach używany sprzęt sportowy oraz podłoga zostały umyte lub zdezynfekowane.
13. Wywietrzsalę, co najmniej raz na godzinę, w czasie przerwy, a w razie potrzeby także w czasie zajęć.
14. Zorganizuj przerwę dla swojej grupy, w interwałach adekwatnych do potrzeb, jednak nie rzadziej, niż co 45 min. Grupa także spędza przerwy pod nadzorem nauczyciela.
15. Dopilnuj, aby uczniowie umyli ręce mydłem i zdezynfekowali je po odbytych zajęciach.
16. Możesz korzystać, razem ze swoimi uczniami, z boiska szkolnego oraz pobytu na świeżym powietrzu na terenie szkoły, przy zachowaniu zmienowości grup i dystansu pomiędzy nimi.
17. Zwróć uwagę, żeby sprzęt wykorzystywany podczas zajęć na boisku był regularnie czyszczony z użyciem detergentu lub dezynfekowany. Jeżeli nie ma takiej możliwości zabezpiecz go przed używaniem.
18. Organizując zajęcia na boisku przestrzegaj zasady, że mogą przebywać tam dwie grupy przy założeniu, że zachowany jest między nimi dystans.
19. Opracuj krótki regulamin dotyczący organizacji i prowadzenia zajęć wychowania fizycznego podczas pandemii. Poinformuj o tych zasadach rodziców.
20. Na pierwszych zajęciach omów dokładnie zasady BHP, które będą obowiązywały uczniów w czasie pandemii.

