

WITAM BARDZO SERDECZNIE NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

Mamy czas nauczania zdalnego. Zmagamy się z poszukiwaniem sposobów realizacji lekcji wychowania fizycznego on – line. W jaki sposób osiągnąć cele, zrealizować treści podstawy programowej i programu nauczania. Ze względu na specyfikę przedmiotu i różnorodne ograniczenia organizacyjne, musimy wybrać sposób motywowania Naszych uczniów do aktywności fizycznej na miarę warunków, potrzeb i indywidualnych możliwości. To bardzo trudne zadanie, ponieważ na szali leży zdrowie, rozwój i dobre samopoczucie.

Zamieszczam dostępne, sprawdzone materiały edukacyjne:

I. Witryny, strony edukacyjne proponowane, polecane, rekomendowane:

1. <http://szs.rzeszow.pl/aktualnosci/aktywni-w-domu-kolejne-propozycje,art1958/>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=MPI5cWNQ8HA> Przywitanie słońca – joga
3. https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM&app=desktop Centrum Sportowca
4. https://vimeo.com/408362178?fbclid=IwAR1Fu_mC4N76fHq8NSWOFdo1OYotA_K_bqVwGaLtbITWYxhIMQzyrhXxE3M - metoda oddechowa Butejko
5. <https://www.facebook.com/spsstalmielec/videos/166559968127942> Agnieszka Rabka – Piłka siatkowa
6. <https://www.facebook.com/spsstalmielec/videos/914742018993506> - Agnieszka Rabka – Piłka siatkowa
7. <https://www.facebook.com/spsstalmielec/videos/924634327968570> - Siatkarki – odżywianie....
8. http://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/files/04.2019/LDK_zalecenia_zywienia_mlodziez_aktywna_2019_prezentacja.pdf - Lekkoatletyka dla każdego
9. <https://www.youtube.com/watch?v=DAXyabx1ELQ> - Trening autogeny Schultza
10. <https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0> - Trening Jacobsona – skoncentrowany na oddychaniu
11. <https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw&app=desktop> - FITTY KID (rozciąganie)
12. https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U - Rozgrzewka – MY3
13. <https://www.youtube.com/watch?v=nZQX2Tp172Y> – MY3 – Taniec Księżniczki
14. <https://centrumsportowca.pl/centrum-treningu/> - Centrum Sportowca....
15. <https://www.youtube.com/channel/UC3uU6HsnGaicHkSpRSjw-Sg> – Najprościej mówiąc - Mafia jelitowa... Cały cykl filmów „Najprościej mówiąc”
16. <https://lichess.org/> - Szachy – strona polecana przez J. Czerkies

II. Portale edukacyjne na mediach społecznościowych:

1. <https://www.facebook.com/kreatywnynauczycielwf/>
2. <https://www.facebook.com/Nauczyciel-WF-197554477087294/>
3. <https://www.facebook.com/WF-z-klas%C4%85-499654026789290/>
4. <https://www.instagram.com/p/CHFrsovBKs9/?igshid=d80ujm7g19ah> – Ola Żelazo
5. <https://www.youtube.com/channel/UCiOxbkbn2wXPo0zIrc1mA> – Ola Żelazo
6. https://www.youtube.com/channel/UCWn5PdCkxFc_Z2IWF_6Zlwg - Gim break (Gaś, Kępka)

III. Strony internetowe pomocne w realizacji zajęć:

1. https://www.sport.pl/inne/56,64998,16588626,25_polskich_sportowych_sukcesow_ostatnich_25_lat_.html
2. <https://sport.onet.pl/polskie-sukcesy>
3. <https://www.muzeumsportu.waw.pl/>

IV. Aplikacje dla nauczycieli i uczniów:

1. **„My Tracks”** to aplikacja, która rejestruje trasę, prędkość, odległość i wysokość podczas wszelkiej aktywności fizycznej wykonywanej na świeżym powietrzu. W trakcie treningu można na bieżąco wyświetlać dane, dodawać komentarze o trasie, i regularnie otrzymywać powiadomienia głosowe o swoich postępach.
2. **„Sports Tracker”** to zaawansowana aplikacja umożliwiająca rejestrowanie i dzielenie się nie tylko rezultatami, ale również notatkami i zdjęciami stworzonymi podczas treningu. Sports Tracker monitoruje czas, dystans i spalone kalorie.
3. **„Strava Cycling”** to jedna z popularniejszych aplikacji dla rowerzystów. Dzięki wykorzystaniu technologii „Google Maps” można obserwować na bieżąco trasę, którą się pokonuje. Aplikacja wyświetla również liczbę zarejestrowanych tras, całkowitą sumę pokonanych podjazdów i przebytych kilometrów oraz całkowity czas spędzony na rowerze.
4. **„Workout Trainer”** to aplikacja, która pozwala analizować rezultaty oraz metodycznie tłumaczyć, jak wykonywać najpopularniejsze ćwiczenia. Postępy treningowe można na bieżąco monitorować w dzienniku.
5. **„Minutes Abs Workout”** to aplikacja oferująca program treningowy oraz materiały w postaci zdjęć i filmów, które ułatwiają wykonywanie poszczególnych ćwiczeń i uczą właściwych technik.
6. **„Calorie Counter”** to aplikacja, która informuje o tym ile kalorii znajduje się w danej przekąsce lub posiłku. W jej bazie znajduje się ok. 500 tysięcy produktów oraz dań znanych sieci restauracji wraz ze szczegółowymi opisami wartości odżywczych.
7. **„Workout Music”** to aplikacja pozwalająca ustawić czas pracy (odtwarzanie muzyki) i odpoczynku (zatrzymanie muzyki) tworząc interwał sesji treningu, czy też lekcji. Aplikacja idealna dla nauczycieli lubiących się w treningach obwodowych, czy też w zajęciach typu crossFit. Atutem jest niewątpliwie to, że podłączając SmartPhona lub iPad-a pod głośniki uczniowie ćwiczą do muzyki, co może być dodatkowym motywatorem do ćwiczeń. Jeśli na sali gimnastycznej nie ma odpowiedniego sprzętu do odtwarzania muzyki, wystarczy zainwestować w głośniki z obsługą Bluetooth i odtwarzać swoje utwory bezprzewodowo.
8. **„TGFU Games”** to aplikacja posiadająca 100 gier. Gry i działania są klasyfikowane w różnych kategoriach, a także wymienione są alfabetycznie i zalecane w zależności od umiejętności uczniów. Każda gra i aktywność opisuje zalecane poziomy, potrzebny sprzęt, problemy taktyczne, zasady gry, bezpieczeństwa, zmiany i postępy.

9. **„Coaches Eye”** to aplikacja umożliwia nagrywanie filmów wideo oraz przeglądanie ich w zwolnionym tempie, posiada narzędzia do rysowania oraz prostego udostępniania. Aplikacja ta, jest niesamowicie istotna dla analizy jakości, czy też poprawności nauczanego ruchu. Uczniowie mogą oceniać siebie nawzajem. Po analizie i informacji zwrotnej nauczyciel może się podzielić filmem wideo z uczniami, eksportując go na wiele różnych sposobów (e-mail, wiadomości SMS, „Dropbox”, „YouTube”, rolki z aparatu, czy też poprzez eksportowanie ich do innych aplikacji).
10. **„Sprint Timer”** to unikatowy zegar/stoper oraz aplikacja robiąca zdjęcia, pozwalająca na dokładny pomiar na mecie, w podobny sposób jak na wielkiej rangi imprezach sportowych. Należy uruchomić stoper, a następnie skierować aparat w stronę mety. Można uzyskać czas zawodnika przekraczającego linię mety z dokładnością do 0,01s.

V. **Workout Music – zasób muzyki do TABATY:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=V67eNoSYwNE&list=RDVdxDnuXj4yc&index=5&app=desktop>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=V67eNoSYwNE>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=KHe608LLkA8>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=VHYvoEeJh8Y>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=8HWgxVaz8VM>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=WhBXIkOvMCg>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=cXX6CvpKsa4>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=90noUOgd0xo>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=y9KibIzpwA8>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=xirDeSYmP>
11. <https://www.youtube.com/watch?v=0kvEW688XG4>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=Af4G13TrYk0>

Serdecznie Pozdrawiam – Bogumiła Dziekan-Gąbka