

Załącznik nr 2

Procedura organizacji zajęć wychowania fizycznego

1. Podczas realizacji zajęć, w tym zajęć wychowania fizycznego i sportowych, w których nie można zachować dystansu, należy ograniczyć ćwiczenia i gry kontaktowe.
2. W zajęciach wymagających aktywności fizycznej generalną zasadą jest wybieranie ćwiczeń odpowiednich do możliwości i sprawności uczniów:
 - a) prowadzenie zajęć wychowania fizycznego za pośrednictwem ustalonej w szkole platformy/narzędzi wykorzystywanych do zdalnego nauczania,
 - b) prowadzenie zajęć z wykorzystaniem propozycji zdalnych lekcji wychowania fizycznego dostępnych w sieci,
 - c) przesyłanie uczniom zestawów ćwiczeń do wykonania w domu, inspirujących uczniów do aktywności w warunkach domowych, które umożliwiają zachowanie zdrowia i sprawności fizycznej,
 - d) zamieszczanie filmów instruktażowych dotyczących różnych ćwiczeń,
 - e) przygotowanie zestawów ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych możliwych do wykonania w warunkach domowych,
 - f) inicjowanie turniejów w grach indywidualnych, w których uczniowie prowadzą rozgrywki online między sobą, np. turniej szachowy,
 - g) „challenge” – wyzwania dla uczniów w wykonywaniu różnych ćwiczeń, np. pompki, pajacyki, zonglerka, które umożliwiają ustanawianie i pobijanie rekordów.
3. W sali gimnastycznej używany sprzęt sportowy oraz podłoga powinny zostać umyte detergentem lub zdezynfekowane po każdym dniu zajęć, a w miarę możliwości po każdym zajęciach.
4. Zaleca się korzystanie przez uczniów z boiska szkolnego na świeżym powietrzu, o ile pozwalają na to warunki atmosferyczne.
5. Zajęcia teoretyczne z wychowania fizycznego obejmują:
 - a) planowanie, np. rozgrzewki, planu treningowego, planu żywieniowego,
 - b) edukację prozdrowotną, zasady zdrowego trybu życia,
 - c) zasady gier sportowych,
 - d) historię Igrzysk Olimpijskich ery nowożytnej i starożytności,
 - e) udział w projektach sportowych, np. przygotowanie prezentacji lub filmu promujących działania sportowe szkoły.

