

Procedury bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego oraz innych zajęciach sportowych obowiązujące w czasie trwania pandemii koronawirusa i w przypadku wystąpienia nauczania zdalnego w Zespole Szkół Elektronicznych im. Bohaterów Westerplatte w Radomiu

I. Nauczanie stacjonarne w czasie zagrożenia epidemiologicznego

1. Przy wejściu na blok sportowy oraz sale gimnastyczne obowiązuje zasada dystansu społecznego oraz obowiązkowe mycie rąk i odkażanie rąk płynem do dezynfekcji zarówno przed lekcją jak i po jej zakończeniu
 - młodzież przychodzi na lekcje wychowania fizycznego głównym wejściem od budynku szkoły (i bocznymi od strony boisk – drzwi otwarte) , grupa, która ma zajęcia na warsztatach wchodzi wejściem od budynku warsztatów.
 - w bloku sportowym mogą przebywać wyłącznie uczniowie, którzy aktualnie mają lekcje wychowania fizycznego i zajęcia sportowe.
 - uczniowie niećwiczący nie wchodzi do szatni, czekają na rozpoczęcie zajęć w wyznaczonych miejscach i przebywają z grupą razem z prowadzącym zajęcia podczas lekcji.
2. **Nauczyciele mający lekcje z danymi grupami odpowiadają za porządek przy przygotowaniu uczniów do lekcji i po lekcji wg opracowanego harmonogramu korzystania z poszczególnych sal/miejsc/boisk na podstawie planu lekcji i podziału grup.**
3. Uczniowie korzystają z szatni na bloku sportowym w sposób rotacyjny (maksymalnie na W-F mogą być obecne 4 grupy).

Grupy/ klasy przebierają się w szatni zachowując bezpieczne odstępy (skracając czas przebierania się i przebywania w szatni do minimum), natomiast druga grupa oczekuje w bezpiecznych odstępach we wskazanym przez nauczyciela miejscu (przed salą gimnastyczną oraz na dworze) wg ustalonego harmonogramu zgodnego z planem lekcji i kolejnością przebywania w szatniach. Uczniowie w szatniach powinni mieć założoną maseczkę.

 - obowiązuje zmiana obuwia i strój sportowy.
 - szatnie służą wyłącznie do przebierania się.
 - zabrania się przesiadywania uczniów w szatniach.
 - po dzwonku na lekcję uczniowie wychodzą na boisko szkolne lub wchodzi do sal gimnastycznych tylko pod opieką nauczyciela.

- zabrania się samodzielnego wychodzenia w czasie przerwy na salę gimnastyczną.
4. Podczas zajęć wychowania fizycznego i sportowych **ograniczone** zostają ćwiczenia i gry kontaktowe (np. sztuki walki, gimnastyka, koszykówka, piłka ręczna).
 5. Gry i ćwiczenia kontaktowe zostaną zastąpione innymi (np. siatkówka, lekkoatletyka, trening przekrojowy, tenis stołowy i ziemny, badminton, biegi przełajowe, gry rekreacyjne, gry planszowe, trening siłowy i funkcjonalny).
 6. W miarę możliwości zajęcia wychowania fizycznego będą prowadzone na otwartej przestrzeni.
 7. Przedmioty i sprzęty znajdujące się w sali, których nie można skutecznie umyć, uprać lub dezynfekować będą usunięte lub będzie uniemożliwiony do nich dostęp.
 8. Przybory do ćwiczeń (piłki, skakanki, obręcze i inne) wykorzystywane podczas zajęć będą czyszczone lub dezynfekowane.
 9. Na bloku sportowym - sprzęt sportowy oraz podłoga będą zdezynfekowane po każdym dniu zajęć,
a w miarę możliwości po każdym zajęciach.

II. Nauczanie wychowania fizycznego zdalnie

1. 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 wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych, które umożliwiają zachowanie zdrowia
i sprawności fizycznej,
 - d. zamieszczanie filmów instruktażowych dotyczących różnorodnych ćwiczeń,
 - e. przygotowanie zestawów ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych możliwych do wykonania w warunkach domowych,
 - f. dokumentowanie aktywności z wykorzystaniem kart zadań sportowych,
 - i. korzystanie z aplikacji internetowych do pomiaru aktywności fizycznej,
 - j. inicjowanie turniejów w grach indywidualnych, w których uczniowie prowadzą on-line rozgrywki między sobą, np. turniej szachowy,
 - k. challenge – wyzwania dla uczniów w wykonywaniu różnych ćwiczeń, np. pompki, pajacyki, żonglerka, które umożliwiają ustanawianie i pobijanie rekordów,
 - g. pomysły na ćwiczenia domowe:

- ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem sprzętów domowych, takich jak krzesło, łóżko, ręcznik,
- ćwiczenia z przyborami, które uczeń posiada w domu, np. skakanka, hula hop, piłka,
- domowa siłownia, np. obciążenia z butelek z wodą, taśmy, drążki,
- programy treningowe,
- wykonywanie testów sprawności fizycznej,
- korzystanie z aplikacji internetowych do pomiaru aktywności fizycznej,

h. rodzice powinni być informowani o możliwościach wykonywania danych ćwiczeń przez uczniów z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, a uczniowie zachęceni – w miarę możliwości – do ruchu na świeżym powietrzu.

2. Zajęcia teoretyczne – propozycje:

- a. planowanie, np. rozgrzewki, planu treningowego, planu żywieniowego,
- b. edukacja prozdrowotna, zasady zdrowego trybu życia,
- c. zasady gier sportowych,
- d. historie Igrzysk Olimpijskich ery nowożytnej i w starożytności,
- e. przesyłanie materiałów zawierających informacje dotyczące np. rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia na temat aktywności fizycznej dzieci i młodzieży wraz z zadaniami sprawdzającymi wiedzę z danej dziedziny,
- f. testy teoretyczne sprawdzające wiedzę dotyczącą przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych,
- g. udział w projektach sportowych, np. przygotowanie prezentacji lub filmu promujących działania sportowe szkoły,
- h. organizowanie spotkań on-line ze znanymi sportowcami,
- i. uczniowie mogą być oceniani za zadane referaty, prezentacje, opracowywanie planów wycieczek, planów żywieniowych (zgodnie z WSO).