

Numer identyfikacyjny: 34

BANK DOBRYCH PRAKTYK: AKTYWNOŚĆ PODCZAS PANDEMII

Obszar: kształcenie zdalne (w tym kształcenie specjalne), ze szczególnym uwzględnieniem pracy z klasą zróżnicowaną

Metryczka szkoły/placówki/institucji

Nazwa szkoły/institucji

Szkoła Podstawowa w Kobiernicach

Adres

ul. Szkolna 1

43-356 Kobiernice

e-mail: sekretariat@spkobiernice.pl

Dobra praktyka

Tytuł

Aktywność podczas pandemii

Autor

Andrzej Gładys

Cel

Zachęcenie uczniów do aktywności sportowej i dbałości o kondycję.

Opis

Online nie znaczy, że bez ruchu! W naszej szkole dbaliśmy o aktywność także w dobie pandemii koronawirusa, podczas której – jak wiadomo – trudniej zmobilizować się do regularnego wysiłku.

Aby pomóc uczniom zachować „w zdrowym ciele zdrowego ducha”, zaproponowaliśmy im następujące aktywności:

- Ile kroków? Uczniowie instalowali w telefonie aplikację Krokomierz i przez 7 dni od godz. 8:00 do 20:00 mierzyli ilość kroków, jakie przeszli. Po tygodniu porównywaliśmy wyniki i sprawdzaliśmy, kto w klasie zrobił najwięcej kroków.
- Jaki dystans? Uczniowie instalowali w telefonie aplikację rowerową i mierzyli dystans, jaki pokonywali w ciągu godziny jazdy na rowerze.
- Jazda rowerem po torze o wymiarach 10 × 2 m. Uczniowie, korzystając z powyższej aplikacji, starali się pokonać określony dystans jak najwolniej, Sprawdzali, komu się to udało.
- Rzuty na wesoło. Uczniowie wychodzili do swoich ogrodów i rzucali na odległość butem zimowym lub ziemniakiem. Sprawdzali, kto rzucił najdalej.
- Siatkówka na wesoło. Uczniowie wykonywali 10 serwów skarpetą do miski na pranie z odległości 2,5 metra. Sprawdzali, kto trafił do miski najwięcej razy.

Stan realizacji

Zakończona

Najważniejsze efekty

Prawie wszyscy uczniowie sprawdzili, ile wykonują kroków w ciągu dnia. Podczas zakazu wyjścia z domu dzieci tęskniły za rowerem, więc wyzwania rowerowe bardzo im się podobały. Zadania skłoniły uczniów do ruchu, a przecież o to nam chodziło!

Informacje dodatkowe

To trudne zadanie – prowadzić zajęcia wychowania fizycznego podczas wielu zakazów, bez boisk, bez sprzętu. Nie było to jednak zadanie niemożliwe.