**Procedury bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego oraz innych zajęciach sportowych obowiązujące**

**w czasie trwania pandemii koronawirusa**

**i w przypadku wystąpienia nauczania zdalnego**

1. **Nauczanie stacjonarne w czasie zagrożenia epidemiologicznego**

* 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 lub wejściem bocznym od strony boiska,
* w bloku sportowym mogą̨ przebywać́ wyłącznie uczniowie, którzy aktualnie mają lekcje wychowania fizycznego i zajęcia sportowe.
* uczniowie niećwiczący nie wchodzą do szatni, czekają na rozpoczęcie zajęć w wyznaczonych miejscach i przebywają z grupą razem z prowadzącym zajęcia podczas lekcji.
* **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.**
* Uczniowie korzystają z szatni na bloku sportowym w sposób rotacyjny. Maksymalnie na wf mogą być obecne 2 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.

Uczniom w szatniach zaleca się zakładanie maseczki.

* obowiązuje zmiana obuwia i strój sportowy.
* szatnie służą̨ wyłącznie do przebierania się̨.
* zabrania się̨ przesiadywania uczniów w szatniach.
* po dzwonku na lekcję uczniowie wychodzą̨ na boisko szkolne lub wchodzą̨ do sal gimnastycznych tylko pod opieką nauczyciela.
* zabrania się̨ samodzielnego wychodzenia w czasie przerwy na salę gimnastyczną.
  + 1. Podczas zajęć wychowania fizycznego i sportowych **ograniczone** zostają  ćwiczenia i gry kontaktowe (np. sztuki walki, gimnastyka, koszykówka, piłka ręczna).
    2. 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).
    3. W miarę możliwości  zajęcia wychowania fizycznego będą prowadzone na otwartej przestrzeni.
    4. Przedmioty i sprzęty znajdujące się w sali, których nie można skutecznie umyć, uprać lub dezynfekować, będzie usunięty lub uniemożliwiony do niego dostęp.
    5. Przybory do ćwiczeń (piłki, skakanki, obręcze i inne) wykorzystywane podczas zajęć będą czyszczone lub dezynfekowane (płyny do spryskiwania).
    6. Na bloku sportowym sprzęt sportowy oraz podłoga będą umyte detergentem lub zdezynfekowane po każdym dniu zajęć, a w miarę możliwości po każdych zajęciach.

1. **Nauczanie wychowania fizycznego zdalnie**
2. W zajęciach wymagających aktywności fizycznej generalną zasadą jest wybieranie ćwiczeń odpowiednich do możliwości i sprawności uczniów:
3. prowadzenie zajęć wychowania fizycznego za pośrednictwem ustalonej   
   w szkole platformy/narzędzi wykorzystywanych do zdalnego nauczania -edziennik,
4. prowadzenie zajęć z wykorzystaniem propozycji zdalnych lekcji wychowania fizycznego dostępnych w sieci,
5. przesyłanie uczniom zestawów ćwiczeń do wykonania w domu, inspirujących uczniów do wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych, które umożliwiają zachowanie zdrowia i sprawności fizycznej,
6. zamieszczanie filmów instruktażowych dotyczących różnorodnych ćwiczeń,
7. przygotowanie zestawów ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych możliwych do wykonania w warunkach domowych,
8. dokumentowanie aktywności z wykorzystaniem kart zadań sportowych,
9. korzystanie z aplikacji internetowych do pomiaru aktywności fizycznej,
   * + 1. inicjowanie turniejów w grach indywidualnych, w których uczniowie prowadzą on-line rozgrywki między sobą, np. turniej szachowy,
       2. challenge – wyzwania dla uczniów w wykonywaniu różnych ćwiczeń,   
          np. pompki, pajacyki, żonglerka, które umożliwiają ustanawianie i pobijanie rekordów,
10. 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 zachęcani – w miarę możliwości – do ruchu na świeżym powietrzu.

1. Zajęcia teoretyczne – propozycje:
2. planowanie, np. rozgrzewki, planu treningowego, planu żywieniowego,
3. edukacja prozdrowotna, zasady zdrowego trybu życia,
4. zasady gier sportowych,
5. historie Igrzysk Olimpijskich ery nowożytnej i w starożytności,
6. 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,
7. testy teoretyczne sprawdzające wiedzę dotyczącą przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych,
8. udział w projektach sportowych, np. przygotowanie prezentacji lub filmu promujących działania sportowe szkoły,
9. organizowanie spotkań on-line ze znanymi sportowcami,
10. uczniowie mogą być oceniani za zadane referaty, prezentacje, opracowywanie planów wycieczek, planów żywieniowych (zgodnie z WSO).