

Temat: Jak zmotywować ucznia do aktywności fizycznej w domu?

Dla kogo: III etap edukacyjny.

Blok tematyczny: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej .

Numer wymagania z podstawy programowej:

3.2.1 - *wyjaśnia na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;*

3.2.2 - *stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;*

3.2.3 – *potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych.*

Dla kogo: IV etap edukacyjny.

Blok tematyczny: Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

Numer wymagania z podstawy programowej:

4.1 - *wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;*

4.2 - *wyjaśnia na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.*

Motywacja nie trwa wiecznie, jest procesem ciągłym. Aby mieć motywację i aby mieli ją uczniowie trzeba do czegoś dążyć, mieć ustalony cel. Nauczyciel, aby motywować uczniów musi być sam zmotywowany. Powinien być pogodny, zadowolony, energiczny, z wiarą podchodzić do uczniów, pozytywnie myśleć. Nie zawsze tak się da. Święty Augustyn powiedział, że trzeba wskazać uczniowi jego mocną stronę. Motywacja wymaga nagrody. Gdy uczeń zrobi coś dobrze trzeba go pochwalić. Jeśli zrobi coś źle trzeba zareagować, zastosować naganę, jednak w cztery oczy.

Nauczycielu pamiętaj: Uczniowie uczą się tego, czego doświadczają:

- zachęceni - uczą się wiary w siebie,
- otaczani miłością, wyrozumiałością - uczą się cierpliwości,
- chwaleni - wdzięczności,
- akceptowani - uczą się pewności siebie.

Drogi nauczycielu to jedno z zadań, które możesz zaproponować w nauczaniu online swoim uczniom w celu monitorowania aktywności fizycznej. Materiały, które proponuję można modyfikować. Mam nadzieję, że propozycja ta będzie dla Ciebie inspiracją do tworzenia ciekawych zadań dla ucznia.

Powodzenia.

Joanna Wolfart-Piech, doradca metodyczny WCDN