

Wychowanie fizyczne podczas pandemii

Uczę wychowania fizycznego w małej szkole średniej w jednym z większych miast we Francji.

14

średni wiek uczniów

350

liczba uczniów

25

średnia liczba uczniów w klasie

14

liczba klas

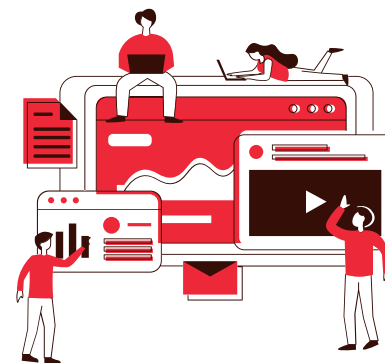


Środowisko nauczania

Reprezentowane są **wszystkie** kategorie społeczno-zawodowe. Szkoła ma jednostkę alofoniczną; klasy dla uczniów, którzy właśnie przybyli do Francji i **nie mówią** płynnie po francusku.

Narzędzia cyfrowe

Komputery są dostępne w pokoju dla nauczycieli. Nasza szkoła zapewnia **laptopa** każdemu nauczycielowi wychowania fizycznego. Mamy również **mobilny projektor wideo** i **tablet** do filmowania uczniów, aby mogli obserwować samych siebie.



Doświadczenie z narzędziami cyfrowymi przed Covid-19

Nie byłam przyzwyczajona do narzędzi cyfrowych, z wyjątkiem niektórych **zasobów cyfrowych** dostępnych w cyfrowym miejscu pracy, takich jak filmy Lumni. Miałam niewielkie doświadczenie z platformą Socrative do tworzenia **kwestionariuszy online** w celu oceny poziomu moich uczniów w boksie francuskim. Brałam również udział w **szkoleniach online** za pośrednictwem instytucjonalnej platformy internetowej.

Narzędzie: GlideApps

Dostęp do aplikacji: <https://www.glideapps.com/>

GlideApps to platforma internetowa, która błyskawicznie przekształca dane z arkusza kalkulacyjnego (Google Sheets lub Excel) w aplikacje mobilne dostępne na smartfonach i tabletach.

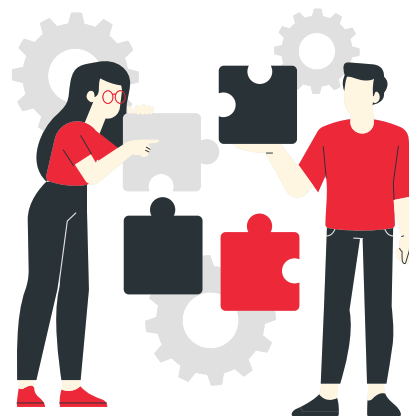


Dlaczego ta praktyka była potrzebna

Wyzwaniem było zachęcenie moich uczniów do **kontynuowania ćwiczeń** we własnym zakresie. Chciałam stworzyć **coś oryginalnego i zabawnego**.

Rozwiązanie

Utrzymywałam kontakt z moimi uczniami. Byłam również w stanie pomóc im **utrzymać dobrą formę**. Ta praktyka pomogła im się **zrelaksować**.



Grupa docelowa

Używałam jej z wszystkimi, moimi uczniami, od szóstej do dziewiątej klasy.

Organizacja

Zdecydowałam się na **sesje asynchroniczne** z moimi uczniami ponieważ nie czułam się komfortowo na lekcjach synchronicznych online.

Uważam, że **dawanie uczniom wyboru** jest bardzo ważne. Z tego powodu stworzyłam dwie aplikacje Glide: jedna z nich była poświęcona **treningowi na stepie**, aktywności, której nigdy nie wykonywałam z moimi uczniami, podczas gdy druga oferowała **ćwiczenia rozwijające mięśnie**.

Dla każdej klasy **wstawiłam filmy** stworzone wcześniej przez córkę mojej koleżanki, a także przeze mnie oraz **arkusze z instrukcjami**. Każdy uczeń mógł następnie wybrać aktywność fizyczną, którą chciał wykonywać i natychmiast rozpocząć trening.

Na koniec zorganizowałam również **flashmob** (zabawę grupową), która zaangażowała wszystkich naszych uczniów w jedną choreografię, aby dać im poczucie więzi w tym okresie izolacji.



Praktyka

W przypadku zajęć asynchronicznych z moimi uczniami poprosiłam ich o wykonanie **dwóch sesji tygodniowo**, 10 ćwiczeń i przekazanie mi **informacji zwrotnej** pod koniec tygodnia. Mieli do dyspozycji obie aplikacje Glide. Prosiłam ich o informacje zwrotne dotyczące ich odczuć (**w formie emotikonów**) i daty ukończenia ćwiczeń.

Zwiększyłam liczbę kanałów informacji zwrotnej: WhatsApp, cyfrowy system wiadomości w miejscu pracy, a nawet mój akademicki adres e-mail. **Nie zwlekałam z kontaktowaniem się** z moimi uczniami, jeśli nie oddali swoich prac (wiadomość za pośrednictwem cyfrowego miejsca pracy i/lub rozmowa telefoniczna).

Jeśli chodzi o flashmob, moim pierwszym wyzwaniem było stworzenie choreografii, nagranie jej, umieszczenie w Internecie, a następnie wysłanie do całej szkoły. Uczniowie musieli **nauczyć się choreografii** i nagrać siebie podczas jej wykonywania.

Przygotowałam również quizy z wyzwaniami sportowymi do wykonania w rodzinie, aby zmobilizować jak najwięcej osób i wzmocnić więzi rodzinne.



Rezultaty praktyki

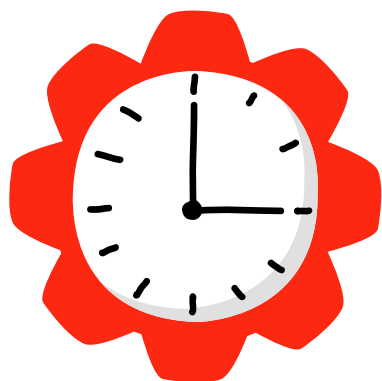
Innowacja

Uczniowie mogą **ćwiczyć poza szkołą**, korzystając z komputera lub tabletu.

Jest dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i jest **używana niezależnie** i z możliwością **korzystania z niej przez całą rodzinę**.



Skuteczność praktyki



- Moi uczniowie nauczyli się wielu rzeczy. Kiedy wrócili do szkoły, zdecydowanie **widziałam postępy**.
- Otrzymywałam **pozytywne informacje zwrotne** od moich uczniów, a czasami także od ich rodzin.
- Moi uczniowie, którzy wykonywali ćwiczenia tydzień po tygodniu, byli **w lepszej formie** po powrocie do szkoły.

Klucze do sukcesu

Zgódź się na pokazanie siebie na wideo.

Staraj się nagrywać różnych ludzi w różnych miejscach.

Przekazuj instrukcje tak jasno i zwięźle, jak to tylko możliwe.

Kontaktuj się z uczniami, jeśli się sami nie odzywają.



Korzyści



Moi uczniowie **uprawiali sport** nawet podczas okresu zamknięcia szkół.



Dzięki temu **wychowanie fizyczne** stało się **zabawne i dostępne** dla wszystkich.



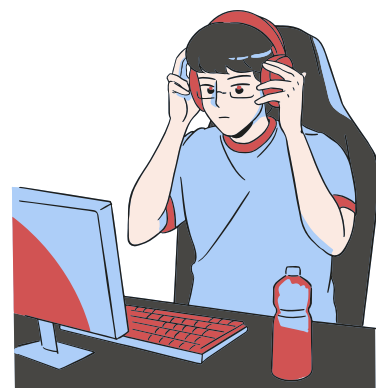
Moi uczniowie **byli autonomiczni** i samodzielnie wybierali ćwiczenia, które chcieli wypróbować.

Gotowi?

Nie przesadzaj z ilością aktywności.

Nie próbuj tworzyć aplikacji Glide, która jest zbyt długa lub zbyt ciężka.

Pokaż różne możliwości ćwiczeń, szczególnie te wykonywane bez profesjonalnego sprzętu.



Zasoby

Screenshots

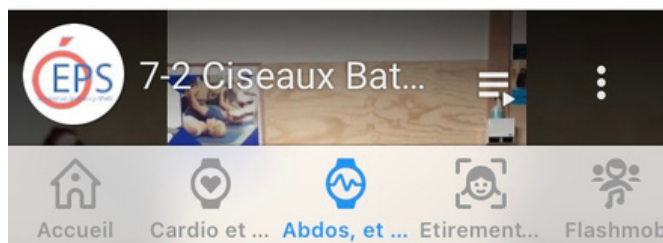
Przykłady różnych aktywności w Glide:



Abdos niveau 1



Battements ciseaux horizontal



Ten portret przedstawia narzędzia i metody wykorzystywane podczas pandemii przez danego nauczyciela. Wypowiedzi w tym portrecie nie są bezpośrednimi cytacjami, ale zostały zredagowane na podstawie wywiadu z nauczycielką, której praktyka jest tutaj opowiedziana.