

TIK na lekcjach wychowania fizycznego

Urazy w sporcie

W listopadzie i grudniu w klasie 7 i 8 zostały przeprowadzone interaktywne lekcje wychowania fizycznego z wykorzystaniem tablicy multimedialnej. Tematem lekcji była pierwsza pomoc podczas wypadków na zajęciach ruchowych.

Celem lekcji było utrwalenie zasad postępowania w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych i wskazanie zagrożeń związanych z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

Podczas zajęć uczniowie dyskutowali na temat bezpieczeństwa zachowań na zajęciach wf , roli rozgrzewki i asekuracji.

Obejrzelśmy na monitorze najczęstsze kontuzje występujące na zajęciach, a następnie praktycznie w grupie ćwiczyliśmy pierwszą pomoc podczas skęcienia, zwichnięcia i złamania kończyn.

Po obejrzanym instruktażowym filmie z zasad RKO przeprowadziliśmy ćwiczenia z fantomem.