1. **Instrukcja dotycząca przestrzegania zasad ochrony epidemicznej na zajęciach WF-u oraz innych zajęć sportowych.**
2. Przy wejściu na salę sportową obowiązuje zasada dystansu społecznego oraz obowiązkowe odkażanie rąk płynem do dezynfekcji.
3. Obowiązkowo przed i po każdej lekcji uczeń myje ręce wodą z mydłem. W miarę możliwości dezynfekuje płynem antyseptycznym.
4. Uczniowie korzystają z szatni przy sali sportowej w sposób rotacyjny. Maks. 8 osobowa grupa przebiera się w jednej szatni zachowując bezpieczne odstępy (skracając czas przebierania się i przebywania w szatni do minimum), natomiast pozostała część grupy oczekuje w bezpiecznych odstępach we wskazanym przez nauczyciela miejscu.
5. Dopuszcza się wprowadzenie innych wariantów korzystania z szatni:

* Wariant 2: tylko jedna grupa ćwiczebna przebiera się równocześnie w trzech szatniach, a pozostałe mają lekcje na zewnątrz budynku i nie korzystają z szatni szkolnych,
* Wariant 3: wprowadzenie tzw. „dnia dresiarza”, tzn. uczeń przyjeżdża do szkoły już ubrany w dres sportowy. Swoje rzeczy pozostawia w szafce szkolnej.

Wariant wybiera nauczyciel w zależności od liczebności grupy z którą pracuje.

1. Sala sportowa, aula i szatnie są wietrzone po każdych zajęciach.
2. Uniemożliwione zostaje przechodzenie i przebywanie osób postronnych w okolicach szatni oraz wyznaczonych do ćwiczeń.
3. Na sali gimnastycznej ćwiczymy w stroju sportowym oraz zmiennym obuwiu sportowym. Obuwie sportowe jest obowiązkowe, również podczas zajęć w auli. Zmienione obuwie zostaje w szafkach uczniów.
4. Lekcje odbywają się w tygodniowym systemie rotacyjnym:

każda grupa ćwiczy:

* tydzień - sala sportowa,
* tydzień – aula,
* tydzień – w terenie otwartym. W razie deszczu, grupa, która miała zaplanowane wyjście pozostaje w auli.

1. Lekcje odbywają się w blokach 2-godzinnych, aby zapobiec częstej wymianie ćwiczących w przebieralniach oraz w celu sprawniejszej dezynfekcji i wietrzenia szatni.
2. Uczniowie ćwiczą bez maseczek.
3. Godziny pojedyncze z pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych odrabiane są w formie fakultetów. Godziny zblokowane są do jednorazowego odrobienia zajęć z jednego miesiąca.
4. Nauczyciel indywidualnie ustala termin i rodzaj fakultetów dla grupy ćwiczebnej. Terminy fakultetów zostają podane na czacie ogólnym każdej z grup ćwiczebnych. W razie deszczu fakultet zostaje przesunięty o 1 tydzień od wyznaczonego wcześniej terminu.
5. Uczniowie trenujący, a także korzystający systematycznie z innych form aktywności sportowej w sposób systematyczny mogą zaliczyć fakultety na podstawie zaświadczenia z klubu sportowego lub innego dokumentu potwierdzającego udział. Dotyczy to również uczniów, którzy mają pojedyncza lekcję WF w środku planu zajęć.
6. Zajęcia na siłowni nie odbywają się. Duża liczba uczniów w grupie ćwiczebnej uniemożliwia korzystanie z kameralnej siłowni z zachowaniem dystansu społecznego.
7. Każdy uczeń powinien posiadać podpisaną butelkę z wodą. Butelek bez podpisu nie można używać.
8. Uczniowie ćwiczą bez biżuterii, tj. pierścionków, łańcuszków, bransoletek, kolczyków w uszach i pępkach.
9. Uczniowie podczas zajęć sportowych nie korzystają z telefonów. Nie wnoszą ich również na salę sportową.
10. Nauczyciel nie odpowiada za przedmioty wartościowe. Wszystkie cenne przedmioty uczeń zabezpiecza w swojej szafce.
11. Uczniowie z długimi włosami upinają je na zajęcia sportowe.
12. Zabrania się samodzielnego, bez nadzoru i pozwolenia nauczyciela wchodzenia uczniom do:

* szatni, sali gimnastycznej, magazynku sportowego oraz pokoju nauczycielek WF.

1. Podczas zajęć WF ograniczone zostają ćwiczenia i gry kontaktowe (np. sztuki walki, piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka, gimnastyka).
2. Możliwe jest prowadzenie zajęć z gier zespołowych w formie indywidulanej techniki gry.
3. Ćwiczenia i gry kontaktowe zostają zastąpione innymi (np. siatkówka, lekkoatletyka, trening przekrojowy, tenis stołowy i ziemny, badminton, biegi przełajowe, fitness, taniec).
4. W miarę możliwości zajęcia WF zostaną prowadzone na otwartej przestrzeni w formie: atletyki terenowej, lekkiej atletyki, gier i zabaw terenowych, turystyki pieszej i miejskiej.
5. Przedmioty i sprzęty znajdujące się w sali sportowej, których nie można skutecznie umyć, uprać lub zdezynfekować, będą usunięte lub będzie uniemożliwiony do nich dostęp.
6. Zaleca się aby uczeń posiadał osobiste przybory do ćwiczeń: np. rakietkę i piłeczkę do tenisa stołowego, paletkę do badmintona czy matę do ćwiczeń. Uczeń przechowuje przybory w swojej szafce.
7. Przybory do ćwiczeń (piłki, skakanki, obręcze) wykorzystywane podczas lekcji będą czyszczone lub dezynfekowane po każdych zajęciach.
8. W sali gimnastycznej sprzęt sportowy oraz podłoga będą umyte detergentem lub zdezynfekowane po każdym dniu zajęć, a w miarę możliwości po każdych zajęciach.
9. Uczniowie, którzy posiadają semestralne/całoroczne zwolnienia lekarskie nie uczestniczą w zajęciach sportowych. Pozostają na terenie szkoły w miejscu wyznaczonym przez nauczyciela. Zobowiązani są oni do zachowania dystansu społecznego.
10. Z każdej grupy ćwiczebnej wyznaczony zostaje lider grupy do indywidualnego kontaktu z nauczycielem.
11. Kontakt po zajęciach uczniów z nauczycielem odbywa się **TYLKO** poprzez Microsoft Teams.