



# Рефлексия на уроках физической культуры.



Подготовила А.А.Линдт

Учитель физической культуры МБОУ СОШ №2





**Рефлексия** — это особый навык, направленный на самосознание, умение отслеживать свои эмоции, свои поступки, умение анализировать их и оценивать. В упрощенном понимании — это "разговор с самим собой".



# В чем отличие урока-рефлексии по ФГОС от традиционных уроков-обобщений и повторений.

Главное отличие — ученик должен **самостоятельно** находить "трудные места", сам оценивать, какой именно вид работы у него не получается и сам решить: что необходимо предпринять, чтобы разрешить эту проблему.





# Осуществление рефлексии

- На любом его этапе.
- Направлена на **осознание** пройденного пути, на сбор в общую копилку замеченного обдуманного, понятого каждым.
- Цель не просто уйти с занятия с зафиксированным результатом, а выстроить смысловую цепочку, сравнить способы и методы, применяемые другими со своими приёмами и методами.





# Цели урока-рефлексии

**Содержательная:** повторение, закрепление или обобщение пройденного материала

**Деятельностная:** формирование у учащихся способностей к рефлексии и реализации коррекционных норм (другими словами — научить фиксировать собственные трудности, выявлять причины этих затруднений и находить способы их преодоления).






## **Классификация рефлексии:**

- рефлексия настроения и эмоционального состояния;
- рефлексия деятельности;
- рефлексия содержания учебного материала.





# Рефлексия настроения и эмоционального состояния

- целесообразна в начале урока с целью установления эмоционального контакта с группой и в конце деятельности. Применяются карточки с изображением лиц, цветное изображение настроения и т.п.





# Рефлексия деятельности

- дает возможность осмысления способов и приемов работы с учебным материалом, поиска наиболее рациональных. Этот вид рефлексивной деятельности приемлем на этапе проверки выполненной работы.







# Рефлексия содержания учебного материала

- используется для выявления уровня осознания содержания пройденного.





# ??? Рефлексия на физкультуре

- обязательный набор некоторого информационного поля о себе и набор неких связей.
- И только потом на основе этого – рефлексия.

Речь идет о том, что происходит с человеческим организмом, с его эмоциями во время работы над собой. Это и есть исходный материал того, что можно анализировать, что можно как-то исправить, но набирается материал постепенно, и поэтому ситуация для собственной рефлексии создается медленно.





# Нужно поставить задачи:

- Организовать и провести ряд работ
- Выстроить причинно-следственные связи
- **А затем ответить на вопрос:** хочет ли он, чтобы это с ним происходило, или хочет чего-то другого, тогда будет возможность понять, как можно эту ситуацию изменить.





# Примеры заданий для урока-рефлексии

## Прием незаконченного предложения

- рефлексия с использованием **оценки «приращения»** знаний и достижения целей (высказывания Я не знал... - Теперь я знаю...)





# Прием анализа субъективного опыта

- который помогает выяснить отношение к изучаемой проблеме, соединить старое знание и осмысление нового.
- Обычно в конце занятия подводятся его итоги, обсуждение того, что узнали, и того, как работали – т.е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале занятия целей, свою активность, эффективность работы группы, увлекательность и полезность выбранных форм работы.





# Приём высказывания

- Учащиеся по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало **фразы из рефлексивного экрана** на доске (или письменно):
  - сегодня я узнал...
  - было интересно...
  - было трудно...
  - я выполнял задания...
  - я понял, что...
  - теперь я могу...
  - я почувствовал, что...
  - я приобрел...
  - я научился...
  - у меня получилось ...
  - я смог...
  - я попробую...
  - меня удивило...
  - мне захотелось...





# Упражнение «Плюс-минус-интересно» (Эдвард де Боно )

- **В графу «П»** - «плюс» записывается все, что понравилось на занятии, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо по мнению учащегося могут быть ему полезны для достижения каких-то целей.
- **В графу «М»** - «минус» записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая, по мнению учащегося, оказалась для него не нужной, бесполезной с точки зрения решения профессиональных ситуаций.
- **В графу «И»** - «интересно» учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к учителю.



# Анкета



1. на занятии я работал	активно / пассивно
2.Своей работой на уроке я	доволен / не доволен
3.Урок для меня	коротким / длинным
показался	
4.За урок я	не устал / устал
5.Мое настроение	стало лучше / хуже
6.Материал занятия	понятен / не понятен
мне был	полезен / бесполезен
	интересен / скучен
	легким / трудным
	интересно / нет







# Заключительный этап урока-рефлексия – тема урока «Осанка»

**Учитель задаёт вопросы:**

Что такое осанка?

Что характерно для плохой осанки?

Как определить правильность осанки?

Помочь сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма.

какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?

оцените свою работу на уроке.

**Ученики отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Осанка».**

**Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке**





## Вывод

Таким образом, обучение навыкам рефлексии на уроках физической культуры – процесс трудный и многоплановый, ему нельзя научить за один урок, за один день, и в то же время – это процесс многоуровневый, постоянно усложняющийся. Обучение рефлексии на уроках физической культуры позволяет расширить спектр учебных занятий, обогатить уроки внепрограммным материалом.



# РЕФЛЕКСИЯ

было интересно...



было трудно...



я научилась...



теперь я могу...





Спасибо за внимание!



До новых встреч!