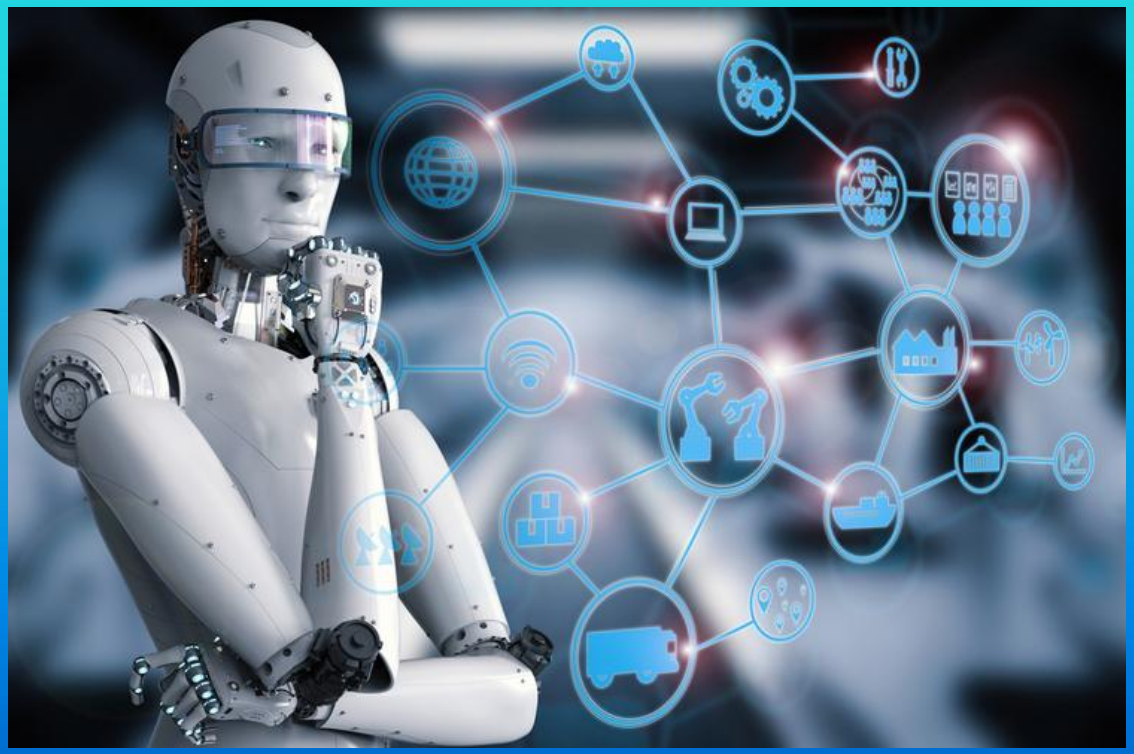
«Информационно-коммуникативные технологии на уроках физической культуры, как способ повышения мотивации учащихся для занятий спортом»

Бугаева В.С.
учитель физической культуры

достаточно сложный процесс, который включает в себя огромное количество аспектов.



поведение друзей и знакомых. Поэтому мотивация может быть как позитивной, так и негативной.

[redacted]
другими людьми.

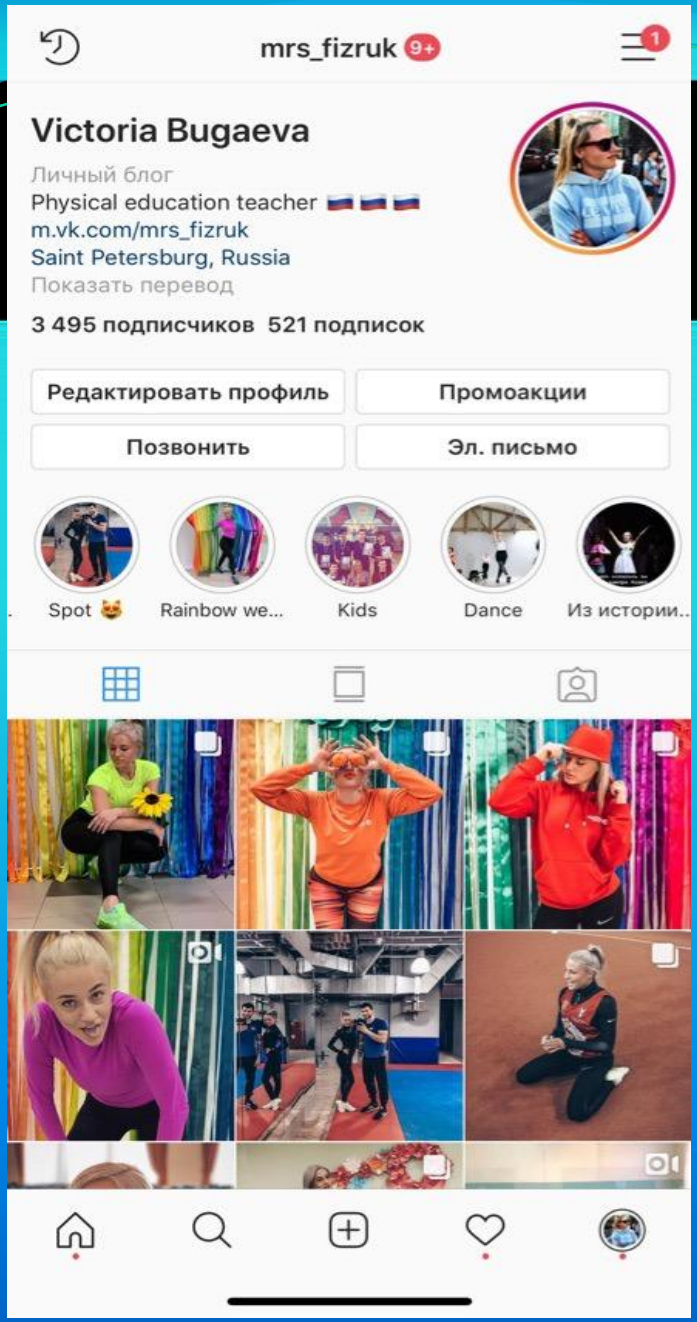
[redacted]

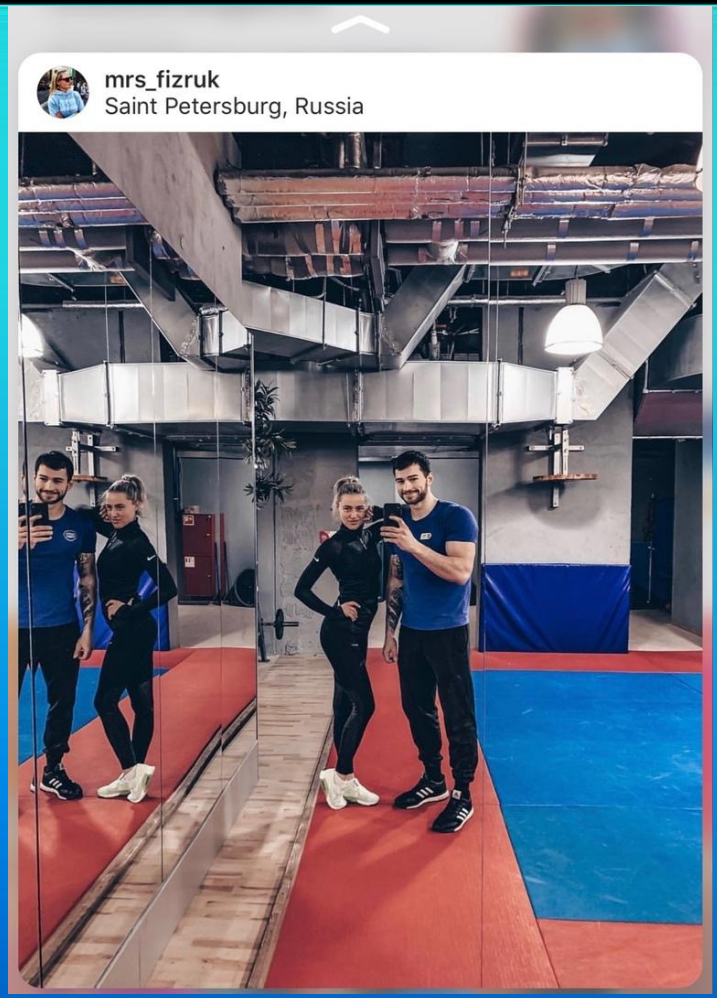
соцсетей, таких как Facebook, Instagram, Twitter и т.д.

Instagram

Применение социальной сети

[redacted]





Фото

mrs_fizruk
Saint Petersburg, Russia

Посмотреть Статистику | Продвигать

Нравится bugaeva8306 и еще 544

mrs_fizruk Итак, начнём
Почему учитель?
Честно говоря я не очень планировала стать учителем, но с первого класса знала, что хочу стать тренером, просто однажды, отучившись 4 года и защитив ВКР в КФКиСЭТ при СПБГУ мне вручили диплом, в котором было написано «Учитель по физической культуре»,

mrs_fizruk
Saint Petersburg, Russia

Посмотреть Статистику | Продвигать

Нравится bugaeva8306 и еще 927

mrs_fizruk На сегодняшний день я могу сказать, что спорт для меня-это жизнь, ведь так или иначе, большинство из того, что я делаю связано со спортом
Уйдя из фигурного катания, которому я посвятила 10

mrs_fizruk
Saint Petersburg, Russia

Посмотреть Статистику | Продвигать

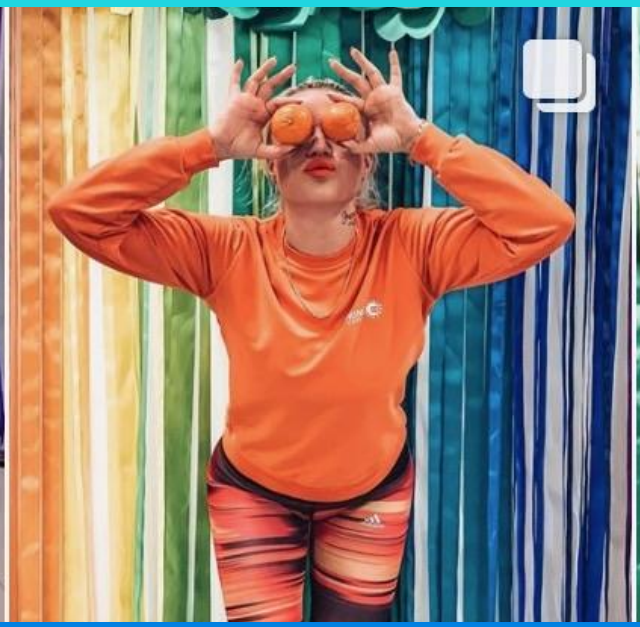
Нравится bugaeva8306 и еще 927

mrs_fizruk На сегодняшний день я могу сказать, что спорт для меня-это жизнь, ведь так или иначе, большинство из того, что я делаю связано со спортом 🏆

Публикация

год начался у меня с большой победы, победы над собой👏🏻
Здесь конечно хочется рассказать по подробнее о том как много лет подряд я искала для себя кучу отговорок, нелепых отмаз, поводов для бездействия и всего в этом роде..
❗ Но главное всё это время я думала, что и правда всё «отлично»..так сказать затянулся период жалости к себе и ощущения полной свободы от дисциплины😉
Куда проще поныть о том как накопилась усталость, пожалеть себя и вздремнуть часок после тяжелого рабочего дня, подумать о том, «Как же много делаю, и так сойдёт».
‼️ НЕТ. Не сойдёт и не много!
Всегда есть к чему стремиться, всегда можешь больше и лучше, только не сразу понимаешь на сколько твои возможности безграничны!
🔻🔻🔻🔻🔻🔻🔻🔻🔻🔻🔻🔻
Не так давно я вошла в тройку лучших учителей Санкт-Петербурга по результатам спартакиады молодых специалистов, а участвовало нас в этом году почти 60 человек🏆
По сравнению с прошлым годом мои результаты несколько изменились:
Бег 2км: 10.33/09.03
Прыжок в длину с места: 2.10/2.20
Тест на гибкость: 19/24
‼️‼️‼️Отжимания:4/24..
Как вы понимаете-выше приведён пример того, что было в прошлом году / того, что стало в этом👌🏻
Кто то скажет: «Да ерунда, не лучший результат», и я полностью с этим соглашусь🤔😌
Как бы там ни было, это результат проделанной работы над собой и я не собираюсь останавливаться на достигнутом👌🏻
🔷 Не нужно сравнивать себя с кем то и равняться на кого то.
🔷 Ставьте цели себе и для себя, сравнивайте себя с собой и по чаще задавайтесь вопросом: «Что я сделал для того, чтобы быть лучше?
Пожалуй, это самая большая мотивация... и знаете, куда приятнее ощущать победу не только над соперником, но и в первую очередь над самим собой.

[redacted]



mrs_fizruk
Saint Petersburg, Russia

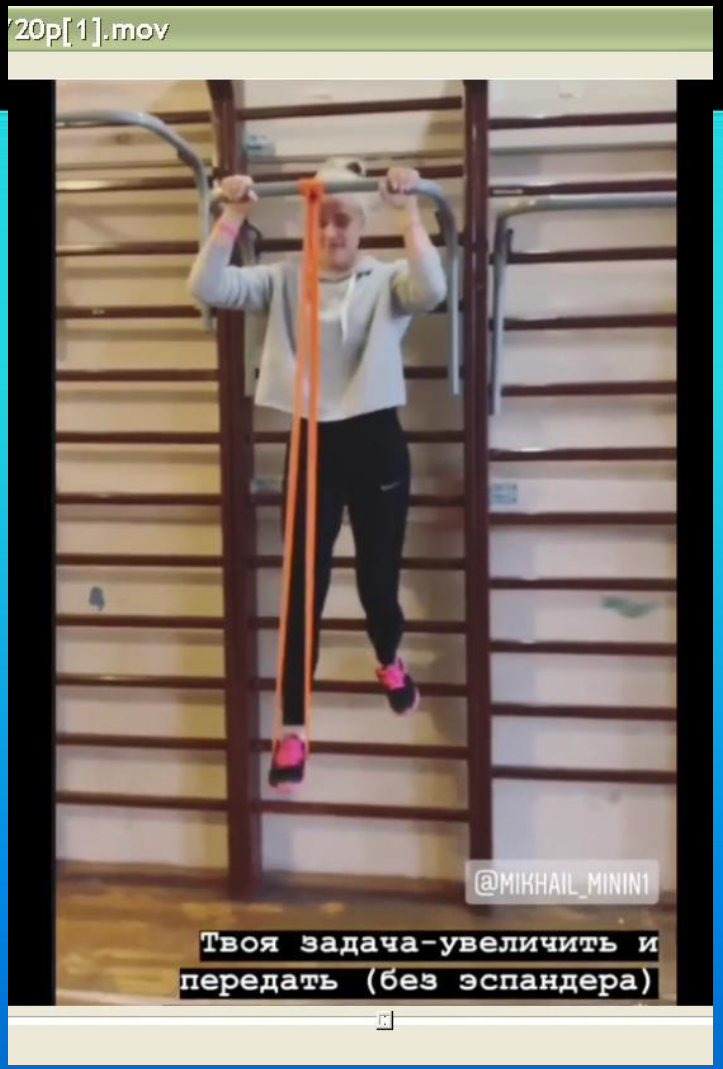
Нравится **bugaeva8306** и **еще 457**

mrs_fizruk 💛
Тут будут эмоции, только надо не полениться и полистать влево..))
Чистые, неподдельные, искренние детские эмоции, те самые, ради которых каждый день я хожу на работу,которые заряжают и вдохновляют, благодаря которым даже самый неблагоприятный день становится самым лучшим😁

mrs_fizruk
Saint Petersburg, Russia

mrs_fizruk
Saint Petersburg, Russia

720p.mov


20p[1].mov
@MIKHAIL_MININ1
Твоя задача-увеличить и
передать (без эспандера)

[redacted]

будут появляться люди, своими действиями или словами мотивирующие нас на занятия спортом, то это может повлиять и на наше поведение.

Спасибо за внимание!