

## INNOWACJA PEDAGOGICZNA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. **Nazwa szkoły:** Gimnazjum nr 2 im. Jana Pawła II w Piasecznie
2. **Opracowanie i osoba wdrażająca innowację:** Agata Szajna
3. **Nazwa innowacji:** Fitness w gimnazjum, bądź w formie zaskocz samego siebie.
4. **Termin realizacji:** data wprowadzenia innowacji: 1 październik 2014  
data zakończenia innowacji: 18 czerwiec 2015
5. **Miejsce realizacji:** Gimnazjum nr 2 im. Jana Pawła II w Piasecznie
6. **Uczestnicy:** klasa 1c
7. **Rodzaj innowacji:** programowo- metodyczna  
Program innowacji opiera się na „Programie nauczania wychowania fizycznego dla klas I-III gimnazjum” Kazimierza Ostrowskiego (DKW-4014-142/00).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 9 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków prowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej przez publiczne szkoły i placówki.

### 8. Diagnoza wstępna:

Zdrowie dla człowieka jest jednym z najważniejszych życiowych priorytetów. Warunkiem dobrego zdrowia jest odpowiednia sprawność fizyczna, dobre samopoczucie, umiejętności współdziałania w grupie, praca nad własną osobowością oraz odpowiednia dieta. Obserwując dzieci w wieku szkolnym mam wrażenie, że ze z roku na rok ich sprawność fizyczna jest coraz gorsza. Młodzież rozpoczynająca naukę w gimnazjum posiada pewną wiedzę oraz umiejętności w zakresie dbania o własne zdrowie. W okresie dojrzewania zaczyna mocniej interesować się swoją sylwetką oraz zdrowym stylem życia. Często rozpoczyna swoją przygodę z różnego rodzaju formami rekreacji ruchowej, które określa się wspólną nazwą fitness. Na zajęciach wychowania fizycznego nie zawsze wystarczy czasu na rozwijanie tematu związanego z fitness, dlatego postanowiłam wprowadzić innowację pedagogiczną: „Fitness w gimnazjum, bądź w formie zaskocz samego siebie”.

Myślę, że opracowana przeze mnie innowacja wzbogaci i poszerzy wiedzę uczniów na temat zdrowia oraz aktywnego funkcjonowania w życiu. Przyczyni się do poprawy sprawności fizycznej, która jest fundamentalna we współczesnym świecie.

### 9. Cele projektu:

- Zakorzenie w uczniach odpowiedzialności za własne ciało i kondycję fizyczną oraz wyzwolenia potrzeby dbałości o nie.
- Pogłębienie wiedzy i umiejętności dotyczącej prawidłowe postawy ciała.
- Wzrost siły i wytrzymałości tkanki mięśniowej, redukcja zbędnej tkanki tłuszczowej, zwiększenie wydolności krążeniowo- oddechowej, stymulacja układu odpornościowego.
- Redukcja stresu i umiejętności relaksacji, wzrost motywacji do działania na rzecz siebie i innych.
- Integracja zespołu klasowego, akceptacja innych, rozwijanie asertywności.
- Kształtowanie gibkości, koordynacji ruchowej, poczucia rytmu oraz wycucia własnego ciała.
- Lepsza ekonomia własnych ruchów oraz lepsza świadomość własnej fizyczności.
- Poszukiwanie barier własnych możliwości.
- Wyrobienie poczucia własnej wartości, kultury osobistej oraz szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.

## **10. Opis sposobu realizacji projektu**

W zależności od tematu zajęć innowacja będzie realizowana w sali gimnastycznej lub w salce korekcyjnej naszej szkoły. Dla klasy przeznaczona jest jedna godzina lekcyjna w ramach Karty Nauczyciela. Do ćwiczeń wykorzystane zostaną drabinki, materace, piłki lekarskie, piłki gumowe- kolce, hula- hop, hantle, ławeczki gimnastyczne, drobny sprzęt fitness, taśmy rozciągające się. W miarę możliwości finansowych gimnazjum, sprzęt fitness zostanie uzupełniony. Jeśli zajęcia fitness będą obowiązkowe w ramach wychowania fizycznego, to wpłynie to na wszystkich uczniów w klasie i wszystkich rodziców, co pozwoli na:

- wyrobienie pozytywnego myślenia o konieczności dodatkowych zajęć poprawiających sprawność fizyczną,
- poszerzeniu świadomości na temat zagrożeń, spowodowanych brakiem regularnej aktywności fizycznej oraz szkodliwości siedzącego trybu życia dla właściwego rozwoju,
- wzmocnienie współpracy rodziców ze szkołą.

W trakcie realizacji programu będę ściśle współpracowała z pielęgniarką szkolną oraz rodzicami. Planuję wprowadzić indeks sprawności fizycznej dla każdego ucznia. Na koniec roku szkolnej opracuję ocenę opisową ucznia, która wyeksponuje efekty naszej pracy.

Aby zajęcia były dla ucznia atrakcyjne, interesujące, pogłębiały motywację i zachęcały do podejmowania intensywniejszego działania ruchowego zastosowane zostaną następujące formy:

- obwód stacyjny,
- nauka jednym frontem,
- nauka w grupach ćwiczebnych,

Niektóre zajęcia będą odbywały się przy muzyce. Istnieje możliwość skorzystania z pokazu prawidłowych technik na większym ekranie z wykorzystaniem płyt DVD.

## TREŚCI INNOWACJI

### Umiejętności

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz poszczególne cechy motoryczne.
2. Ćwiczenia stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego i nerwowego.
3. Podstawowe techniki ćwiczeń na zajęciach fitness.
4. Ćwiczenia aerobowe- zwiększające wytrzymałość oraz redukujące zbędną tkankę tłuszczową.
5. Elementy jogi oraz pilates.
6. Samodzielne kontrolowanie postawy ciała oraz cech motorycznych, na bazie Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.
7. Wykonywanie ćwiczeń z hantlami, wzmacniających mięśnie: grzbietu, brzucha, pośladków, barków, rąk i nóg.
8. Zumba- budowanie prostych choreografii.
9. Komponowanie ćwiczeń w ramach obwodu stacyjnego.
10. Współpraca w zespole ćwiczebnym.

### Wiadomości

1. Fitness jako filozofia życia.
2. Muzyka w budowie układu choreograficznego.
3. Higiena osobista na zajęciach.
4. Dobór ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
5. Wypoczynek czynny i bierny, zasady stosowania w życiu codziennym.
6. Wpływ ruchu na adaptację organizmu do wysiłku ( układ ruchowy, oddechowy, krążenia, nerwowy ).
7. Znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych (prawidłowa regulacja oddechu podczas ćwiczeń).
8. Znaczenie ćwiczeń kompensacyjnych ( profilaktycznych ).
9. Zdrowe, właściwe odżywianie w treningu fitness.

### **11. Przewidywane efekty:**

Celem wprowadzenia innowacji jest podniesienie poziomu sprawności fizycznej oraz świadomości młodzieży w pierwszej klasie gimnazjalnej. Uczniowie biorąc udział w dodatkowych zajęciach rekreacyjnych, zdobędą wiedzę oraz podniosą swoją sprawność. Efektem wprowadzonej innowacji będzie indywidualna kontynuacja systematycznego uprawiania wybranej formy aktywności fizycznej.

### **12. Sposoby ewaluacji:**

W celu sprawdzenia, czy przygotowana przeze mnie innowacja pedagogiczna przyniosła oczekiwane efekty planuję przeprowadzić:

1. porównanie wyników testów MTSF we wrześniu i w czerwcu (przed i po innowacji),
2. ankietę dla rodziców oraz uczniów,
3. obserwacje uczniów podczas zajęć wychowania fizycznego,
4. pogadankę i dyskusję z uczniami i rodzicami.

Innowacja pedagogiczna wprowadza dodatkową, obowiązkową, bezpłatną godzinę wychowania fizycznego dla każdego ucznia w klasie 1c. Prowadzenie zajęć odbywać się będzie w ramach dodatkowych godzin z Karty Nauczyciela.

### **13. Bibliografia:**

- 1) Dorota Olex- Mierzejewska, „*Fitness*” Fundacja AWF Katowice 2002
- 2) Marcin Krawczyński, Dariusz Nowicki- „*Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży*” Zespół Wydawnictw COS Warszawa 2004
- 3) Marian Listkowski - „*Stretching*” wyd. Marian Listkowski Łódź 1994
- 4) Sara Black, Antonina Deutsch - „*Radość ciała*” Świat Książki 1995
- 5) Tadeusz Stefaniak - „*Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych*” Wydawnictwo BK Wrocław 1995
- 6) Przewodnik po programie *WF z klasą* - edycja I (2013/2014)
- 7) Karin Felix – „*Kondycja i uroda*” wydanie II Świat Książki 1995
- 8) Poradnik dla nauczycieli „*Trzymaj formę*” wydanie II