

„Ruch może zastąpić niemal każdy lek,
ale żaden lek nie zastąpi ruchu”

Wojciech Oczko

INNOWACJA SZKOLNA

„Mały Mistrz Sprawności”

Autorzy: Joanna Kochanek , Mirosława Szyling

WSTEP

Rozwój fizyczny dziecka ma wpływ na doskonalenie się centralnego układu nerwowego, który odgrywa ważną rolę w procesie uczenia się. Rozwój ruchowy wpływa na rozwój emocjonalny i poznawczy.

Młodszy wiek szkolny jest najlepszym okresem na doskonalenie się psychofizycznego rozwoju. System koordynacji ruchowej i poszczególne odruchy pojawiają się w określonym czasie zgodnie z naturalnym rozwojem dziecka. Pojawienie się nowego schematu ruchowego ułatwia i przyspiesza pojawienie się innego.

Dziecko osiągnie swoją gotowość szkolną, gdy rozwinię się harmonijnie we wszystkich zakresach rozwoju: umysłowego, fizycznego, społecznego, emocjonalnego.

Dlatego dużym znaczeniem w rozwoju dziecka jest” możliwość rejestrowania informacji ze świata zewnętrznego przez narządy zmysłów i ich przetwarzanie w ośrodkowym układzie nerwowym i wykorzystanie do celowego działania”

-Jean Ayres

Zmysły dotyku, propriocepcji, równowagi są niezbędne dla osiągnięcia pełnej sprawności fizycznej i intelektualnej dziecka.

Natomiast brak skupienia uwagi, koordynacji słuchowo- ruchowej, sprawności manualnej, równowagi, oznaczają, że rozwój układu nerwowego u dzieci nie został zakończony. Wówczas proces nauczania nie będzie przebiegał pomyślnie.

Takim wsparciem dla nauczycieli i rodziców a przede wszystkim dla dziecka jest realizacja innowacji „Turniej Małego Mistrza Sprawności”.

CELE:

- rozwijanie sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych uczniów klas I-III;
- aktywizowanie dzieci poprzez zwiększoną ilość różnego rodzaju zajęć ruchowych,
- stymulowanie wszechstronnego rozwoju dziecka,
- intensywne wspieranie rozwoju psychomotorycznego dziecka,
- doskonalenie nowych umiejętności ruchowych m.in.: planowanie ruchu, percepcji przestrzeni, koordynacji wzrokowo-słuchowo- ruchowej dziecka, zmysłu równowagi.
- zwiększanie motywacji dziecka,
- polepszenie społecznego funkcjonowania uczniów w grupie i w szkole,
- kształcenie odpowiedzialności wynikającej z zarządzania czasem przeznaczonym na naukę nowych umiejętności,
- współpraca z rodzicami,
- doskonalenie warsztatu pracy nauczyciela i podniesienie skuteczności kształcenia i pracy szkoły,
- wsparcie nauczycieli w edukacji wczesnoszkolnej i w zaplanowaniu oraz w przeprowadzeniu ciekawych zajęć wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej.

OPIS PODEJMOWANYCH DZIAŁAŃ

W naszej szkole dostrzegłyśmy problem nierównomiernego rozwoju psychofizycznego większości dzieci.

Dzięki tej innowacji chcemy stworzyć wszystkim uczniom kl.I-III odpowiednie warunki, aby mogły rozwijać się prawidłowo.

Postanowiłyśmy systematycznie rozwijać i doskonalić umiejętności psychofizyczne dzieci poprzez realizację zadań zawartych w **Turnieju Małego Mistrza Sprawności** .

Zadania będą zaliczane co dwa miesiące wg. ustalonego harmonogramu.

Określenie czasu daje możliwość uczniom na przygotowanie się do wyznaczonego zadania i uzyskanie pomocy w jego realizacji.

Poprzez wykonanie określonych zadań odpowiednich na dany wiek rozwojowy dziecka np. wiązanie sznurowadeł, skakanie na skakance, uczniowie zdobywają punkty.

Zadania są podzielone wg skali trudności, tak, aby każdy uczeń mógł zdobyć punkty (3-0 pkt).

Za każde zadanie uczniowie otrzymają zdobyte punkty od 0 do 3:

- 0 pkt-nie wykonane zadanie,
- 1 pkt-😊dobre,
- 2 pkt-😊😊bardzo dobrze,
- 3 pkt-😊😊😊super).

Na koniec turnieju zgodnie z uzyskaną punktacją uczniowie otrzymują medale:

- brązowy,
- srebrny,
- złoty.

Niżej są szczegółowo opisane poszczególne zadania całorocznego

Turnieju Małego Mistrza Sprawności.

Zadania do realizacji podczas całorocznego turnieju dla klas I

„Mały Mistrz Sprawności”

Zadanie I

Wiązanie sznurowadeł

Zawiązanie dwóch sznurowadeł w obu butach tak , aby przy dotknięciu się nie rozwiązały.

Zadanie jest wykonywane w określonym czasie **3 minut.**

W tym zadaniu uczniowie mają wykazać się precyzją ruchów manualnych, dokładnością i skupieniem uwagi oraz tempem pracy w sytuacji stresującej (jakim jest ograniczenie czasu do 3 minut, na wykonanie całego zadania).

Uzyskują następującą punktację:

3 pkt za zawiązanie sznurowadeł w czasie 3 minut

2 pkt za zawiązanie sznurowadeł w czasie minimalnie dłuższym niż 3 minuty

1 pkt za zawiązanie sznurowadeł

0 pkt za niewykonanie zadania

Zadanie II

Rzuty i chwytty piłki

Rzucają piłką i kozłują oraz chwytają wg określonych poleceń.(3 czynności)

W tym zadaniu uczniowie mają wykazać się umiejętnością łapania piłki, znajomością stron ciała, koordynacją wzrokowo- ruchową, rozumienia poleceń.

Zadania były podzielone wg skali trudności tak, aby każdy uczeń mógł zdobyć punkty z czynności

Poszczególne zadania:

- Rzut piłki do góry, czekanie, aż odbije się od podłoża i złapanie jej z jednoczesnym klaśnięciem w dłonie. Dziecko musi złapać piłkę.

Uczeń rozumie polecenie rzut do góry (nie do przodu).

- Kozłowanie piłki.

Uczeń potrafi odbijać piłkę od podłogi 5 razy (prawą, lewą ręką na przemian) cały czas panuje nad nią.

Uzyskują następującą punktację:

3 pkt za bezbłędne wykonanie wszystkich zadań

2 pkt za wykonanie wszystkich zadań z 1 błędem

1 pkt za wykonanie 1 zadania

0 pkt za niewykonanie zadań

Zadanie III

Równowaga

Przechodzą po linii lub ławeczce.

W tym zadaniu uczniowie mają wykazać się umiejętnością świadomej kontroli ciała, umiejętnością zatrzymania swojego ruchu, równowagą, koordynacją ruchową, precyzją wykonania ruchu, koncentracją uwagi i cierpliwością.

Uczniowie mają do wykonania 3 następujące zadania:

- Stanie obunóż z zamkniętymi oczami przez 20 sekund bez ruchu,
- Przejściem „tip- topkami” po wyznaczonej linii przodem i tyłem,
- Przejście po równoważni z unoszeniem kolan i dotknięciem naprzemiennej dłoni do kolana.

Uzyskują następującą punktację:

3 pkt za bezbłędne wykonanie wszystkich zadań

2 pkt za wykonanie wszystkich zadań z 1 błędem

1 pkt za wykonanie 1 zadania

0 pkt za niewykonanie żadnego z zadań

Zadanie IV

Krakowiak

Znają i potrafią wykonać podstawowe kroki krakowiaka

W tym zadaniu uczniowie poznają podstawowe kroki do tańca. Mają wykonać je zgodnie z muzyką. Mają wykazać się koncentracją słuchową, koordynacją ruchową, a także umiejętnością współpracy z partnerem.

Uczniowie mają zatańczyć taniec ludowy Krakowiak .

Oceniane są za: znajomość podstawowych kroków tańca i umiejętność wykonania ich z drugą osobą, w rytmie z muzyką. (3 czynności)

Uzyskują następującą punktację:

3 pkt za bezbłędne wykonanie wszystkich czynności

2 pkt za wykonanie wszystkich czynności z 1 błędem

1 pkt za wykonanie 1 czynności

0 pkt za niewykonanie żadnej czynności

Zadanie V

Jazda na rowerze

Przejeżdżają rowerem po wyznaczonej trasie wg określonej przez prowadzącego skali trudności. (3 zadania)

- Przejazd po wyznaczonym torze. Zwrócenie uwagi na umiejętność ruszania

i hamowania w odpowiednim miejscu.

- Przejazd po wyznaczonym torze omijając przeszkody(pachołki), które są ustawione w odległości 3 metrów od siebie.

- Przejazd na rowerze po tzw. „8” o wyznaczonej szerokości.

Uzyskują następującą punktację:

2 pkt za bezbłędne wykonanie wszystkich zadań

2 pkt za wykonanie wszystkich zadań z 1 błędem

1 pkt za wykonanie 1 zadania

0 pkt za niewykonanie żadnego z zadań

Zadania do realizacji podczas całorocznego turnieju dla klas II

„Mały Mistrz Sprawności”

Zadanie I

Kozłowanie piłki

Kozłują piłką slalomem po wyznaczonym torze.

W tym zadaniu uczniowie uzyskują 3 pkt, jeśli wszystkie 3 sposoby kozłowania piłki zostaną prawidłowo wykonane, 2 pkt, jeśli wykonają 2 sposoby, 1 pkt, jeśli wykonają 1 sposób.

3 sposoby kozłowania piłki wyznaczonym slalomem:

- prawą ręką (w jedną stronę slalomu)
- lewą ręką (powrót w drugą stronę slalomu)
- na przemian (w obie strony)

Ćwiczenia te mają wykazać, czy uczniowie opanowali kozłowanie piłki oburącz.

Uzyskują następującą punktację:

3 pkt za bezbłędne wykonanie wszystkich zadań

2 pkt za wykonanie wszystkich zadań z 1 błędem

1 pkt za wykonanie 1 zadania

0 pkt za niewykonanie żadnego z zadań

Zadanie II

Skoki przez skakankę.

W tym zadaniu uczniowie mają skakać na skakance. O zdobyciu pkt decyduje ilość „płynnych” skoków.

Uzyskują następującą punktację:

0 pkt za wykonanie poniżej 5 skoków

1 pkt za 5 -7 „płynnych” skoków

2 pkt za 8 -10 „płynnych” skoków

3 pkt za 11 < „płynnych” skoków

Zadanie III

Jestem sprawnym ratownikiem

Zadanie to dotyczy udzielania PIERWSZEJ POMOCY.

W tym zadaniu uczniowie mają ułożyć osobę „nieprzytomną”:

w pozycji „bocznej ustalonej”.

Oceniane jest udzielenie PIERWSZEJ POMOCY osobie „nieprzytomnej”:

1. Sprawdzenie oddechu osoby poszkodowanej
2. Zapamiętanie schematu ułożenia osoby
3. Zwrócenie uwagi na ułożenie poszczególnych części ciała: głowy, kończyn górnych, kończyn dolnych i tułowia.

4. Wezwanie pogotowia

Uczniowie otrzymują 3 pkt ,jeśli wykonają wszystkie 4 czynności.

Uczniowie otrzymują 2 pkt , jeśli wykonają 3 czynności.

Uczniowie otrzymują 1 pkt , jeśli wykonają 2 czynności.

Uczniowie otrzymują 0 pkt , jeśli wykonają 1 czynność..

Zadanie IV

Zabawy z piłką do :ping-ponga”

Uczniowie odbijają piłeczkę trzymając w dowolnej ręce paletkę.

Zadanie to ma na celu sprawdzenie umiejętności odbijania piłeczki pingpongowej.

Uczniowie, aby uzyskać określoną ilość pkt mają odbić następującą ilość razy:

1 pkt -3 -5 odbić piłeczki

2pkt – 6-9 odbić piłeczki

3 pkt -10 < odbić piłeczki

0 pkt – poniżej 3 odbić piłeczki

Zadanie V

Jazda na rowerze

Przejeżdżają rowerem po wyznaczonej trasie i wg określonej skali trudności.

Każdy uczeń ma wykazać się umiejętnością jazdy na rowerze po wyznaczonym torze manewrowym.

Oceniane będą następujące umiejętności:

- slalom między pachołkami ustawionymi w odległości 2 m
- „rondo” oraz jazda po tzw. „ósemce”
- przejazd przez wąską „szczelinę

Uzyskują następującą punktację:

3 pkt za bezbłędne wykonanie wszystkich zadań

2 pkt za wykonanie wszystkich zadań z 1 błędem

1 pkt za wykonanie 1 zadania

0 pkt za niewykonanie żadnego z zadań

Zadania do realizacji podczas całorocznego turnieju dla klas III

„Mały Mistrz Sprawności”

Zadanie I

Jazda na rowerze

Przejazd rowerem po wyznaczonej trasie o określonej skali trudności.

Każda osoba ma wykazać się umiejętnością jazdy na rowerze po wyznaczonym torze manewrowym zrobionym na placu szkolnym. Oceniane będą następujące zadania:

- slalom między pachółkami ustawionymi w odległości 1,5 m
- „rondo” i tzw. ósemkę
- przejazd przez wąską „szczelinę”
- Pokazanie ręką skrętu w prawą i lewą stronę

Uzyskują następującą punktację:

3 pkt za bezbłędne wykonanie wszystkich zadań

2 pkt za wykonanie wszystkich zadań z 1 błędem

1 pkt za wykonanie 1 zadania

0 pkt za niewykonanie żadnego z zadań

Zadanie II

Kozłowanie piłki

Zadanie to składa się z ćwiczeń, które mają wykazać czy uczeń opanował kozłowanie piłki.

Uczeń uzyskuje 3 pkt jeśli wszystkie 3 sposoby odbijania piłki zostaną zaliczone.

1.Kozłowanie piłki po wyznaczonym slalomie w obie strony.

- prawą ręką
- lewą ręką
- na przemian

2.Kozłowanie piłki po ławce.

- Prawą i lewą ręką (w jedną stronę)

Uzyskują następującą punktację:

3 pkt za bezbłędne wykonanie wszystkich zadań

2 pkt za wykonanie wszystkich zadań z 1 błędem

1 pkt za wykonanie 1 zadania

0 pkt za niewykonanie żadnego z zadań

Zadanie III

Walc angielski

Znąją i potrafią wykonać podstawowe kroki walca angielskiego.

W tym zadaniu uczniowie poznają podstawowe kroki do tańca. Mają wykonać je zgodnie z muzyką. Mają wykazać się koncentracją słuchową ,koordynacją ruchową, a także umiejętnością współpracy z partnerem.

Uczniowie mają zatańczyć taniec.

Oceniane są za: znajomość podstawowych kroków tańca i umiejętność wykonania ich z drugą osobą ,w rytmie z muzyką .

Uzyskują następującą punktację:

3 pkt za bezbłędne wykonanie wszystkich czynności

2 pkt za wykonanie wszystkich czynności z 1 błędem

1 pkt za wykonanie 1 czynności

0 pkt za niewykonanie żadnej czynności

Zadanie IV

Bieg na 60 m

Uczniowie biegną na czas po wyznaczonym torze.

Punkty będą przyznawane za osiągnięcie określonego czasu wyznaczonego przez najszybszych uczniów. Różnica 3 sekund obniża ilość otrzymanych punktów.

Zadanie V

Tor przeszkód

Uczniowie pokonują tor przeszkód jako podsumowanie trzy letnich zmagania turniejowych.

Polega na wykonaniu 3 wybranych zadań z poszczególnych lat.

1. jazda na rowerze po wytyczonym torze
2. skoki na skakance
3. wiązanie sznurka (sznurowadeł)

Uzyskują następującą punktację:

3 pkt za bezbłędne wykonanie wszystkich zadań

2 pkt za wykonanie wszystkich zadań z 1 błędem

1 pkt za wykonanie 1 z zadań

0 pkt za niewykonanie żadnego z zadań

Efekty

Uczeń:

- nauczy się nowych umiejętności ruchowych oraz podniesie sprawność fizyczną (m. in. rzuty, chwyty, kozłowanie, odbijanie, jazda na rowerze),
- udoskonali zdolności motoryczne: szybkość, zwinność, wytrzymałość, siłę i gibkość
- wykształci odpowiednie nawyki i postawy dotyczące zdrowego stylu życia,
- rozwinie umiejętność sprawnego wykonywania ruchu zgodnie z rytmem i muzyką,
- nauczy się odpowiedzialnie gospodarować swoim czasem, regulując samodzielnie czas swojej pracy, pozna wartość systematyczności, która przynosi dobre efekty
- w postaci zaliczeń zadań.
- zwiększy się aktywność uczniów
- będzie mogło liczyć na wsparcie rodziców w uzyskiwaniu nowych umiejętności, także tych wykraczających ponad podstawę programową.
- nauczy się umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Realizacja podstawy programowej w działaniach innowacyjnych

Proponowana innowacja „**Mały Mistrz Sprawności**” odpowiada takim celom i treściom podstawy programowej.

W uwagach podstawy programowej o realizacji zadań szkoły na I etapie edukacyjnym, w punkcie dotyczącym aktywności fizycznej zaleca się, aby zajęcia z dziećmi prowadzone były na boisku, w ogrodzie, w sali gimnastycznej itp.

Czas przeznaczony na ten zakres działań ma być przeznaczony na rozwijanie sprawności fizycznej i ruchowej uczniów.

Organizatorzy: Joanna Kochanek, Mirosława Szyling