

Innowacja pedagogiczna „Biegnę po formę z 38”, edycja 2022/2023

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego: Marek Nesterowicz, Paweł Łyczko, Rafał Bohacz, Krystian Łyko

Inspiracją do kontynuowania innowacji pedagogicznej „Biegnę po formę z 38” w klasach IV - VIII jest przede wszystkim poprawa kondycji fizycznej uczniów naszej szkoły oraz duże zainteresowanie akcją w poprzednim roku szkolnym. Dodatkowo również: zainteresowanie dzieci nowymi technologiami multimedialnymi, sposobem ich wykorzystywania w sporcie, chęć rywalizacji i sprawdzenia własnych możliwości fizycznych.

Dużą rolę w trakcie realizacji programu będzie odgrywać zastosowanie dostępnych aplikacji monitorujących aktywność fizyczną, które mają uatrakcyjnić zajęcia, ale również przygotować ucznia do samodzielnego treningu biegowego w wolnym czasie. Wiedza i umiejętności zdobyte na zajęciach pozwolą młodemu człowiekowi lepiej zrozumieć, jaki wpływ na zdrowie ma aktywność fizyczna oraz wyposażą go w umiejętności samodzielnego aktywnego planowania czasu wolnego.

I. Cele ogólne:

- poszerzenie oferty edukacyjnej Szkoły Podstawowej nr 38 w Krakowie,
- poszerzenie wiedzy i umiejętności w zakresie wiedzy o nowoczesnych środkach multimedialnych wspomagających aktywność fizyczną
- umiejętność wykorzystania stron i programów internetowych do monitorowania poziomu aktywności fizycznej
- kształtowanie wytrzymałości i kondycji fizycznej poprzez systematyczny trening biegowy
- doskonalenie techniki biegu długodystansowego
- doskonalenie umiejętności samodzielnego planowania systematycznej aktywności fizycznej
- poszerzenie wiedzy na temat pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka

II. Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wie, że powstały nowe urządzenia multimedialne wspomagające aktywność fizyczną
- umie wykorzystać strony i programy internetowe do monitorowania swojego poziomu aktywności fizycznej
- rozumie, że tylko systematyczny trening biegowy doskonali jego wytrzymałość i kondycję fizyczną
- wie, jak doskonalić technikę biegu długodystansowego
- uczy się samodzielnego i systematycznego planowania działań związanych z aktywnością fizyczną
- wie, jaki wpływ na organizm człowieka ma systematyczna aktywność fizyczna

III. Założenia organizacyjno-metodyczne:

- program polega na monitorowaniu przez uczniów w czasie wolnym, poprzez dostępne aplikacje sprawdzające aktywność fizyczną, własnego treningu biegowego.

IV. Sposób realizacji programu:

Program „Biegnę po formę z 38” - edycja 2022/2023 będzie polegał na podjęciu przez chętnych uczniów, samodzielnego treningu monitorowanego przez wybraną aplikację mierzącą aktywność ucznia w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych. Nauczyciel będzie kontrolował osiągnięte wyniki poprzez cotygodniowy zapis przedstawiony w aplikacji. Przebyty przez ucznia dystans będzie naniesiony na kartę monitorującą ucznia znajdującą się w dokumentacji nauczyciela. Najlepsze comiesięczne wyniki w szkole w kategorii dziewcząt i chłopców będą również dostępne na stronie internetowej szkoły w zakładce sport.

W odpowiedzi na prośby uczestników, w tym roku rozszerzamy monitorowane aktywności. Uczniowie mogą realizować treningi biegowe, przejażdżki rowerowe lub spacery. W zależności od formy treningu, przebyty dystans będzie mnożony przez ilość punktów zapisywanych na karcie monitorującej wg wzoru:

- 1 km biegu = 4 pkt (minimalne średnie tempo treningu - 11 min/km -),
- 1 km jazdy rowerem = 2pkt,
- 1 km spaceru = 1 pkt (średnie tempo powyżej 11 min/km)

Każdy uczeń, który weźmie udział w zorganizowanym biegu/wyścigu rowerowym poza szkołą (np. bieg uliczny itp.) otrzymuje dodatkowy BONUS, w postaci podwojonej liczby przebytych metrów podczas ww. biegu.

Aktywność treningowa powinna odbywać się minimum 2x w tygodniu.

Każdy uczestnik aktywny uczestnik programu otrzyma dodatkową ocenę celującą z aktywności na koniec każdego semestru. Udział w programie liczyć się będzie do konkursu na najlepszego sportowca szkoły SP 38.

Po zakończeniu zostanie podsumowana praca treningowa każdego ucznia, wykonywana przez osiem miesięcy trwania projektu: **„Biegnę po formę z 38”**.

Uczniowie z największą ilością punktów na koniec roku szkolnego otrzymają nagrody.

V. Efakty:

Po zakończeniu programu uczeń:

- wie jakie aplikacje multimedialne wspomagają aktywność fizyczną
- umie wykorzystać strony i programy internetowe do monitorowania poziomu aktywności fizycznej
- poprawił swoją wytrzymałość i kondycję fizyczną poprzez systematyczny trening biegowy
- udoskonalił technikę biegu długodystansowego
- umie samodzielnie zaplanować prawidłowy systematyczny trening biegowy
- wie jaki pozytywny wpływ na organizm człowieka ma aktywność fizyczna