

Innowacja pedagogiczna organizacyjno – metodyczna



„Bieg po szczęście”

realizowana
w Szkole Podstawowej nr 15 im. Polskich Olimpijczyków
w Koninie

Opracowała – mgr Wioletta Wojciechowska

Wstęp

Ostatnio bardzo często słyszy się o narastającej fali ciężkich, a czasem nieuleczalnych chorób, które występują wśród dorosłych, ale i również wśród dzieci. Często przyczyną tych chorób jest współczesny tryb życia. Mówi się o nieprawidłowym sposobie życia, czyli o niewłaściwej diecie i braku ruchu dzieci i dorosłych w życiu codziennym.

Chcąc wyjść naprzeciw tym nieprawidłowościom napisałam innowację, która będzie promowała aktywne spędzanie czasu i da alternatywę do zamykania się w domu przy telewizorze, czy komputerze. Jednak najważniejszym dla mnie atutem będzie utrzymanie dzieci w dobrej kondycji i zdrowiu, przy odpowiedniej diecie. Mam nadzieję, że rodzicom, a przede wszystkim dzieciom uczestniczącym w tym programie spodoba się pomysł i wzbogaci ich wiedzę na temat wszelkich korzyści, jakie niesie za sobą ruch i odpowiednie odżywianie. Jestem przekonana, że dzięki tym zajęciom wypracuję w dzieciach nawyk aktywnego spędzania czasu.

Planując treningi biegowe trzeba pamiętać o kilku czynnikach: predyspozycjach zdrowotnych, systematyczności treningów, właściwym ułożeniu proporcji pomiędzy objętością, częstotliwością i intensywnością treningów, odpowiedniej diecie.

Mając na uwadze te czynniki można doprowadzić do poprawienia ogólnej sprawności fizycznej dzieci, do polepszenia sprawności funkcjonalnej układu krążenia i podniesienia wydolności fizycznej.

Zadaniem tej innowacji jest również promowanie aktywnego odpoczynku, który podnosi poziom endorfin, daje dużo radości i szczęścia, a ty samym poprawia samopoczucie, likwiduje zmęczenie. Praca mięśni i ruch to nie tylko czynniki niezbędne do utrzymania sprawności i wydolności psychofizycznej osób dorosłych, lecz także bardzo istotny czynnik rozwoju wzrastającego organizmu. Badania dowodzą, że ruch nie tylko wpływa na rozwój sprawności fizycznej i utrzymanie prawidłowej wagi, ale ma również wpływ na rozwój sprawności intelektualnej. Ruch, a w tym wypadku bieganie wpływa na podniesienie sprawności fizycznej i rozwój niedostatecznie jeszcze w tym wieku rozwiniętej wytrzymałości.

Ogólne założenia programu innowacji

- Głównym założeniem programu jest promowanie wśród dzieci ruchu – biegania, jako alternatywy do statycznego trybu życia. Zwrócenie uwagi na korzyści płynące ze spędzania czasu w sposób aktywny.

- Adresatami programu innowacji są uczniowie klasy drugiej Szkoły Podstawowej nr 15 w Koninie.

- Program ten jest zgodny z podstawą programową szkoły, spójny z realizowanym programem nauczania w edukacji wczesnoszkolnej. Proponowane metody i formy pracy na treningach mają pomóc w sposób atrakcyjny spędzić czas dzieciom, rozwijając je jednocześnie w sposób wszechstronny i harmonijny.

- W tym programie ważnym elementem będą zawody pod koniec realizacji innowacji, czyli udział w XVIII Ogólnopolski Biegu Słupa Milowego w Koninie.

- Program realizowany będzie w Szkole Podstawowej nr 15 w Koninie.

- Planowany termin 01.09.2015r. – 31.06.2016r.

- Spotkania będą odbywały się raz w tygodniu w wymiarze 1 lub 2 godzin lekcyjnych (decydują warunki pogodowe).

- Zajęcia prowadzone będą w formie nieobowiązkowych zajęć pozalekcyjnych.

Cele programu

1. Cele główne:

- Promowanie wśród dzieci aktywnego trybu życia.
- Rozwijanie zainteresowań sportowych.

2. Cele szczegółowe:

- Wszechstronny rozwój psychofizyczny ucznia.
- Wdrażanie dzieci do systematyczności, obowiązkowości i wytrwałości.
- Hartowanie organizmu przez prowadzenie zajęć na świeżym powietrzu.
- Kształtowanie wysokiego poziomu rozwoju cech motorycznych, zwłaszcza zwinności i gibkości.
- Wypracowanie ciągłej gotowości do ruchu.
- Rozwój zainteresowań sportowych.
- Kształtowanie współzawodnictwa i odnoszenia radości z sukcesów sportowych, a także umiejętności godzenia się z porażką.
- Kształtowanie pozytywnej postawy wobec aktywności ruchowej w celu świadomego udziału w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w szkole i w czasie wolnym.
- Wyrabianie nawyku dbania o swoje zdrowie poprzez aktywność fizyczną.
- Wyrabianie nawyku zdrowego odżywiania się.
- Kształtowanie odporności psychicznej ułatwiającej sprawne funkcjonowanie w grupie rówieśniczej.
- Kształtowanie postaw warunkujących bezpieczeństwo uczniów w czasie zajęć ruchowych.
- Wyposażenie ucznia w zasób wiadomości i umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej.