

Innowacja pedagogiczna z wychowania fizycznego

„Fit4Life – (ruch to radość) nowoczesne wychowanie fizyczne dla dzieci”

1. Informacje ogólne

Autor: Zuzanna Kajstura, Anna Zaczek

Adresaci: uczniowie klas IV–VIII szkoły podstawowej

Rodzaj innowacji: programowo–metodyczna

Czas trwania: 1 rok szkolny (z możliwością kontynuacji)

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna, hala sportowa, boisko szkolne, teren rekreacyjny,

Sprzęt: aplikacje/urządzenia cyfrowe, głośnik, kijki.

2. Uzasadnienie wprowadzenia innowacji

W dobie cyfryzacji i spadku aktywności fizycznej wśród młodzieży konieczne jest uatrakcyjnienie zajęć wychowania fizycznego. Tradycyjne formy WF bywają dla uczniów mniej atrakcyjne. Wprowadzenie nowoczesnych metod (elementów fitnessu, technologii, gamifikacji, integracji sportów alternatywnych) ma na celu:

- zwiększenie motywacji do udziału w zajęciach,
- rozwój samodzielności w dbaniu o zdrowie i kondycję,
- pokazanie, że aktywność fizyczna może być stylem życia, a nie tylko szkolnym obowiązkiem.

3. Cele innowacji

Cele ogólne:

- Rozwijanie sprawności ogólnej i świadomości zdrowotnej uczniów.
- Kształtowanie postaw prozdrowotnych i aktywnego stylu życia.
- Wzmacnianie motywacji wewnętrznej do podejmowania aktywności fizycznej.

Cele szczegółowe – uczeń:

- zna nowoczesne formy aktywności (fitness, tabata, trening obwodowy, nordicwalking,),
- potrafi samodzielnie monitorować swoją aktywność i postępy,
- korzysta z prostych narzędzi cyfrowych (aplikacje krokomierzy),
- rozumie wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i społeczne,
- współpracuje w grupie i uczy się rywalizacji fair play.

4. Treści innowacji (moduły tematyczne)

1. Aktywność z technologią – wykorzystanie aplikacji mobilnych do monitorowania ruchu (kroki, czas aktywności, proste testy sprawnościowe).
2. Fitness dla młodzieży – treningi funkcjonalne, obwodowe, proste choreografie fitness.
3. Zdrowy kręgosłup – zestawy ćwiczeń korekcyjnych i stretchingowych.
4. Trening wytrzymałościowy (tabata).
5. Sport i relaks – relaksacja, oddech w sporcie.

5. Metody i formy pracy

- praca w grupach i parach,
- metoda stacyjna (różne zadania w obwodzie ćwiczebnym),
- zadania projektowe (uczniowie tworzą własne mini-treningi i prezentują je klasie),

6. Przewidywane efekty

Uczeń:

- z większą motywacją uczestniczy w lekcjach WF,
- zna różne formy aktywności i wybiera ulubione,
- poprawia swoją sprawność i samopoczucie,
- potrafi zaplanować własny mini-trening,
- świadomie korzysta z technologii wspierającej zdrowie.

7. Ewaluacja

- testy sprawności fizycznej (na początku i końcu roku),
- obserwacja aktywności i zaangażowania uczniów,