Załącznik nr 2

do Procedury wdrażania działań innowacyjnych

w Zespole Szkół Specjalnych w Jarocinie

wprowadzonej Zarządzeniem 37/2019

z dnia 19.09.2019r.

**INNOWACJA PEDAGOGICZNA**

**PROGRAMOWO - METODYCZNA**

„Żyje zdrowo i sportowo – planowanie aktywności ruchowej   
dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.”

**Autor:**

**mgr Izabela Zaworska**

**Nazwa szkoły:** Zespół Szkół Specjalnych im. UNICEF w Jarocinie

**Autor innowacji:** mgr Izabela Zaworska

**Temat:** „Żyje zdrowo i sportowo – planowanie aktywności ruchowej   
dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.”

**Przedmiot:** zajęcia dodatkowe –sportowe( Olimpiady Specjalne)

**Rodzaj innowacji:** programowo - metodyczna

**Data wprowadzenia:** 20 września 2021 r.

**Data zakończenia:** 30 kwietnia 2022 r.

**Zakres innowacji:**

Adresatami innowacji są uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną klas IV – VIII szkoły podstawowej oraz klas I – III Przysposobienia do Pracy. Czas realizacji innowacji obejmuje rok szkolny 2021/2022 z możliwością kontynuacji w kolejnych latach. Zajęcia innowacyjne odbywać się będą w ramach zajęć dodatkowych klubu Olimpiad Specjalnych, średnio dwa razy w miesiącu.

**Motywacja wprowadzenia innowacji:**

Innowacja pedagogiczna „Żyje zdrowo i sportowo – planowanie aktywności ruchowej   
dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.” Skierowana jest na pojawiające się  
 w społeczności dzieci i młodzieży problemy cywilizacyjne takie jak nadwaga, siedzący tryb życia, złe nawyki żywieniowe. Treści przekazywane w ramach innowacji wspomagają realizację założeń szkolnego programu nauczania z wychowania fizycznego oraz szkolnego programu profilaktyczno-wychowawczego.

**Opis innowacji**

1. **Wstęp**

Aktywność fizyczną to codzienny ruch, który nie tylko sprawi, że na długo zachowamy formę fizyczną i sprawność, ale wprawi nas także w pozytywny nastrój. Sposób odżywiania to regularność, jakość i odpowiednia wielkość posiłków, która pozwoli na   
zbilansowanie energetyczne organizmu. Sen i odpoczynek to czynności, o które należy dbać zarówno o czas trwania, jak i jakość snu. Dbanie o ciało to stosowanie podstawowych zasad higieny, hartowanie organizmu. Ograniczanie siedzącego trybu życia na rzecz aktywnych form spędzania czasu, jak też walka ze stresem to priorytetowe założenia przygotowanego przeze mnie programu innowacyjnego „Żyje zdrowo i sportowo – planowanie aktywności ruchowej dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.” Wiedza i umiejętności nabyte podczas realizacji projektu pozwolą na bardziej świadome i ukierunkowane działania zmierzające do budowania solidnej podstawy swego zdrowia. Ponadto działania te będą pozytywnie łagodzić skutki pojawiających się różnych sytuacji kryzysowych w życiu dziecka chociażby tych, które wywołał pandemia COVID – 19. Nabyte zdolności pomogą również uczestnikom tego programu nabrać pewności siebie i radzić sobie z emocjami, trudnościami oraz wybierać właściwe zasady postępowania.

1. **Założenia ogólne.**

Innowacja skierowana jest do uczniów klas IV – VIII szkoły podstawowej oraz klas I – III Przysposobienia do Pracy. Praca na innowacyjnych zajęciach będzie opierała się na:

* realizacji planu działania klubu Olimpiad Specjalnych,
* wykorzystaniu podstawy programowej z wychowania fizycznego,
* budowaniu świadomości dbania o własne zdrowie,
* łagodzeniu sytuacji kryzysowych wywołanych pandemią COVID – 19,
* współpraca z rodzicami.

1. **Cele innowacji.**

**Cele główne:**

* kształcenie umiejętności rozpoznawania różnych rodzajów aktywności fizycznej,
* budowanie pozytywnych nawyków prozdrowotnych i wzorców ruchowych,
* działania prowadzące do wyboru ulubionych aktywności ruchowych,
* kształtowanie szacunku i akceptacji wobec siebie i innych,
* propagowanie zdrowego odżywiania,
* zmiana postawy wobec własnych problemów i lęków,
* kształtowanie umiejętności walki ze stresem,
* kształtowanie umiejętności sterowania czasem wolnym i nakierowania go na ruch fizyczny.

**Cele szczegółowe – dziecko:**

* dokonuje wyboru wcześniej poznanych aktywności ruchowych,
* wybiera artykuły spożywcze zdrowe dla organizmu,
* panuje nad własnymi emocjami i zachowaniami stresowymi,
* właściwie reaguje na emocje innych,
* dobrze planuje czas na sen, zna wartość snu,
* postępuje zgodnie z zasadami akceptowalnymi społecznie,
* pełni różne role społeczne,
* wyraża przeżycia, uczucia w różnych formach działalności,
* poznaje zasady i sposoby hartowania ciała,
* zna swoje mocne i słabe strony,
* uczeń prowadzi dziennik własnych osiągnięć sportowych,
* akceptuje swoją indywidualność.

1. **Metody i formy**

W trakcie realizacji innowacji nauczyciel stosował będzie następujące metod pracy:

* podające, oparte na słowie, informujące (np.: opowiadanie, opis, wyjaśnienie),
* problemowe, oparte na samodzielnym dochodzeniu do wiedzy (np.: dyskusja, burza mózgów, metoda sytuacyjna),
* analityczna
* syntetyczna
* kombinowana

Wykorzystywane na zajęciach formy pracy powinny pobudzać u dziecka spontaniczność  
i aktywność. W tym celu nauczyciel zastosuje następujące formy:

* forma gier i zabaw
* forma ścisła
* forma fragmentów gry
* forma gry uproszczonej, szkolnej i właściwej
* pracę zespołową,
* pracę z całą grupą.

Program pozwala również na wykorzystanie form i metod stosowanych na platformach komunikacyjnych ( Tems) podczas spotkań w formie zdalnej.

1. **Przewidywane osiągnięcia (korzyści wdrożenia innowacji).**

Uczniowie:

* zdobywają wiedzę w sposób kreatywny,
* wykorzystują na zajęciach potencjał własny,
* mają możliwość w atrakcyjny dla siebie sposób nabyć nowe umiejętności,
* uczą się odnajdywać własne miejsce w rodzinie i grupie rówieśniczej,
* podnoszą samoocenę i samoświadomość
* mają poczucie sprawczości.

Nauczyciel:

* buduje lepsze relacje z uczestnikami i rodzicami.
* tworzy prawidłowe zachowania będące reakcją na sytuacje trudne,
* wzbogaca swój warsztat pracy,
* zgłębia wiedzę na temat pracy różnymi metodami i formami,
* jest dla ucznia przewodnikiem wprowadzającym w świat wartości uniwersalnych.

1. **Sposoby oceniania uczniów.**

Na zajęciach innowacyjnych oceniana będzie aktywność i zaangażowanie uczniów oraz umiejętność zastosowania zdobytej wiedzy i umiejętności w sytuacjach dnia codziennego.

1. **Tematyka zajęć.**

Zakres tematyczny będzie dostosowany przez nauczyciela prowadzącego innowację   
do aktualnych indywidualnych możliwości psycho - fizycznych uczestników.

Miesiące jesienne i wiosenne poświęcone zostaną w głównej mierze na realizację różnorodnych form ruchu na świeżym powietrzu. Okres zimowy przeznaczony będzie na aktywności ruchowe w zamkniętych pomieszczeniach z wykorzystaniem różnorodnych środków dydaktycznych, które uczeń może sam stworzyć. Systematycznie odbywać się będą także zajęcia z zasad prawidłowego odżywiania i hartowania organizmu.

W ramach innowacji pedagogicznej „Żyje zdrowo i sportowo – planowanie aktywności ruchowej dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.” realizowane będą następujące zagadnienia:

1. Marsze i marszobiegi terenowe – tempo i tętno wysiłkowe.
2. Nordic Walking – poznajemy technikę marszu.
3. Przyroda wokół nas – ruch na świeżym powietrzu i zasady hartowania organizmu.
4. Ćwiczenia ze sprzętem nietypowym – radość z rzeczy prostych.
5. Samoocena własnych umiejętności i możliwości.
6. Dokumentacja moich własnych osiągnięć i postępów.
7. Odżywiam się zdrowo – warzywa i owoce.
8. Wartość posiłku i aktywność ruchowa.
9. Kiedy jeść, kiedy ćwiczyć – podstawowe zasady planowania posiłków i aktywności fizycznej.
10. Muzyka i taniec - rozładowanie sytuacji stresowych.
11. Mój zdrowy sen – zasady snu oraz formy relaksacyjne.
12. Higiena ciała a aktywność fizyczna – zmiany w moim organizmie.
13. My się zimy nie boimy – sposoby hartowania ciała.
14. Rower – jedna z moich aktywności.
15. Pływanie i aktywność w wodzie – zasady i reguły.
16. **Ewaluacja.**

Ewaluacja innowacji pedagogicznej „Żyje zdrowo i sportowo – planowanie aktywności ruchowej dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.” dokonywana będzie na bieżąco poprzez obserwację uczestników zajęć, ich reakcji i zaangażowania.

W celu uzyskania informacji zwrotnej nauczyciel przeprowadzi:

* ankietę dla uczniów,
* rozmowy z dziećmi.

Ocena wyników pozwoli ocenić stopień realizacji zamierzonych celów i sprowadzi się do wyciągnięcia wniosków.

1. **Spodziewane efekty.**

Wpływ na uczniów:

* wyższa świadomość własnego ciała i jego możliwości,
* zwiększenie możliwości dokonywania wyboru,
* nabycie prawidłowych nawyków ruchowych i wzorców żywieniowych,
* poprawa komunikacji interpersonalnej,
* satysfakcja z odniesionych sukcesów.

Wpływ na szkołę:

* wzbogacenie oferty edukacyjnej,
* budowanie pozytywnego wizerunku szkoły wśród uczniów i rodziców,
* zażegnanie różnych sytuacji kryzysowych w życiu dziecka poprzez aktywność fizyczną.

1. **Podsumowanie.**

Celem podejmowanym w tej innowacji jest nie tylko przedstawienie korzyści płynących z uprawiania szeroko pojętej aktywności ruchowej, ale przede wszystkim wypracowanie modelu uprawiania różnych aktywności w zależności od możliwości i zainteresowań własnych uczniów. Dostosowanie aktywności fizycznej do indywidualnych predyspozycji dziecka, stworzenie możliwości własnego wyboru stanowi podstawę do trwałości   
i systematyczności a także do radości z uprawiania sportu. Innowacja ta ma za zadanie pomóc uczniom w dokonaniu właściwego wyboru w życiu codziennym i odnalezieniu swojej „ścieżki” na drodze aktywnego dbania o swoje zdrowie.