

Innowacja pedagogiczna

Zespół Szkół we Wzdole Rządowym – Szkoła Podstawowa

im. Oddziału Armii Krajowej „Wybraniec”

Podstawa prawna prowadzenia innowacji

- Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jedn.: Dz.U. z 2016 r. poz. 1943 ze zm.) art. 41 ust. 1 pkt 3, art. 50 ust.2
- Ustawa z 14 grudnia 2016 r. Przepisy wprowadzające ustawę Prawo oświatowe (Dz.U. z 2017 r. poz. 60) art. 15 pkt 29b
- Ustawa z 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz.U. z 2017 r. poz. 59) art. 1 pkt 18, art. 44 ust. 2 pkt 3, art. 55 ust. 1 pkt 4, art. 68 ust. 1 pkt 9, art. 86 ust. 1

1. Tytuł innowacji: **„Usprawnianie przez jogę.”**
2. Rodzaj innowacji: metodyczna
3. Autor: Magdalena Wasińska
4. Nauczyciele realizujący innowację: Magdalena Wasińska
5. Termin realizacji: Styczeń 2024- czerwiec 2024
6. Czas trwania: Rok szkolny 2023/2024 z możliwością kontynuowania w następnym roku szkolnym.
7. Zakres innowacji: Adresatami innowacji są uczennice klasy 5, 7, 8 .
Zajęcia innowacyjne odbywać się będą w ramach obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego raz w tygodniu przez 45 min.

8. Cel główny:

- poprawa ogólnej sprawności fizycznej, koncentracji uwagi oraz stanu emocjonalnego

9. Cele szczegółowe:

- holistyczne połączenie umysłu i ciała,
- samoakceptacja,
- podnoszenie pewności siebie,
- obniżanie stresu,
- poprawa skupienia i koncentracji,
- troska o siebie i innych,
- zmniejszanie negatywnych emocji,
- zwiększanie wewnętrznego spokoju

10. Motywacja wprowadzenia innowacji i oczekiwania z nią związane:

Dzieci żyją obecnie w bardzo szybkim świecie zapracowanych rodziców, presji osiągnięcia wysokich wyników w nauce, lekcji i kursów od rana do wieczora, gier komputerowych, centrów handlowych, rywalizacji w sporcie. Joga może pomóc złagodzić odbiór tego świata, może nauczyć ich słuchania swojego ciała, technik uwolnienia napięcia i polepszenia swojego samopoczucia. Regularna praktyka jogi może pomóc dzieciom w spokojnym przejściu przez życiowe zawirowania.

Inspiracją do opracowania innowacji „Usprawnianie przez jogę” stała się obserwacja uczniów oraz pasja do aktywności fizycznej. Zauważyłam, iż do szkoły trafia coraz większa grupa dzieci o nieharmonijnym rozwoju, z trudnościami w nauce, zaburzeniami emocjonalnymi, brakiem koncentracji uwagi oraz z obniżoną sprawnością ruchową. Dlatego uważam, że stworzona innowacja pedagogiczna, oparta na ćwiczeniach z wykorzystaniem jogi, pilatesu, ćwiczeń relaksacyjnych oraz oddechowych, wychodzi naprzeciw potrzebom dzieci. Wieloletnie praktykowanie jogi, udział w szkoleniach dotyczących jogi, oraz samodzielne studiowanie literatury, dały mi podbudowę teoretyczną i praktyczne pomysły do stworzenia innowacji.

Korzyści dla uczniów wynikające z wdrożenia innowacji są następujące:

- wzmocnienie pewności siebie
- obniżenie niepokoju
- skupienie się i koncentracja
- troska o siebie
- samoświadomość
- kształtowanie cierpliwości
- uważna zabawa
- odreagowanie stresów i napięć emocjonalnych
- poprawa elastyczności i równowagi
- poprawa sprawności fizycznej
- korygowanie wad postawy, zapobieganie powstawaniu
- poprawa zdrowia
- świadomość własnego ciała
- przekraczanie linii środka ciała
- pobudzanie wyobraźni, rozwijanie kreatywności
- relaksacja i regeneracja
- nauka samodyscyplin
- znajomość asan jogowych

Korzyści dla nauczyciela wynikające z wdrożenia innowacji są następujące:

- podniesienie efektywności pracy
- rozwój zawodowy
- wzrost efektywności działań szkoły względem ucznia i jego potrzeb.

11. Założenia innowacji

Głównymi założeniami innowacji są

- Relaks ciała i umysłu czyli tzw. relaksacja. Jest to stan rozluźnienia psychosomatycznego, który likwiduje napięcie mięśniowe, wycisza organizm, zwiększa stan równowagi psychofizycznej. Powoduje spokój metaboliczny i emocjonalny.
- Pozycje jogi, czyli asany, które rozciągają, wzmacniają mięśnie, poprawiają krążenie. Wykonywane są w stanie koncentracji fizycznej, oddziałują na całe ciało. Zapewniają zdrowie psychiczne i fizyczne, utrzymując w dobrej formie ciało i psychikę.
- Ćwiczenia oddechowe. Kontrola oddechu, która uczy, jak koncentrować umysł.

12. Ewaluacja i promocja innowacji

Ewaluacji będzie podlegać:

- użyteczność – czego nauczyły się dzieci podczas zajęć
- kontrolnie przeprowadzona obserwacja w zakresie przyjmowania pozycji wyjściowych, rozpoczynających właściwe ćwiczenia jogi
- test sprawnościowy dla dzieci, badający stopień opanowania wprowadzonych ćwiczeń z elementem jogi.
- obserwacja bieżąca zachowań grupy podczas zajęć
- wywiad z dziećmi na zakończenie dotyczący ich uwag i poglądów.
- nauczyciel przygotuje fotorelację z opisem zajęć która zostanie zamieszczona w serwisie społecznościowym (Facebook szkoły)

Wszystkie wyniki i uwagi zostaną opracowane w sprawozdaniu oraz udostępnione dyrektorowi szkoły.