

„Ze sportem przez całe życie”

innowacja pedagogiczna obejmująca klasę pierwszą gimnazjum, do której uczęszczają uczniowie z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim.

Autorzy:

mgr Katarzyna Wiśniewska

mgr Grzegorz Radzikowski

Zespół Szkół Specjalnych nr 105 w Poznaniu

Spis treści

I. Zakres Innowacji	3
II. Motywacja wprowadzenia innowacji i oczekiwania z nią związane	4
III. Założenia innowacji (treść innowacji)	6
IV. Cele edukacyjne	14
V. Ewaluacja	16
Piśmiennictwo	21

Innowacja pedagogiczna programowo-metodyczna „Ze sportem przez całe życie” opracowana została w oparciu o wewnętrzny „PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA DRUGIEGO I TRZECIEGO ETAPU NAUCZANIA Z UWZGLĘDNIENIEM SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA – NARCIARSTWO ZJAZDOWE, ŁYŻWOROLKI, ROWERY GÓRSKIE, NORDIC WALKING DLA DZIECI Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM W STOPNIU LEKKIM” o numerze: WPN-SPS/GS-105-110/09

Głównym założeniem innowacji pedagogicznej jest określenie profilu klasy pierwszej gimnazjum dla uczniów z upośledzeniem w stopniu lekkim, jako klasy o charakterze sportowym. Celem wprowadzonej innowacji będzie zapoznanie młodzieży z różnymi formami aktywności fizycznej, wdrożenie do aktywnego i czynnego sposobu spędzania czasu.

I. Zakres innowacji

Omawiana Innowacja obejmie uczniów klasy pierwszej gimnazjum, uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim, o różnym poziomie sprawności fizycznej. Innowacją objęty zostanie cały zespół klasowy. Na potrzeby tego przedsięwzięcia określony zostanie charakter klasy pierwszej jako klasy sportowej.

Innowacja będzie realizowana w ramach obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, w ramach fakultatywnych zajęć sportowo-rekreacyjnych realizowanych w ramach godzin, o których mowa w art. 42 ust. 2 pkt 2 lit. a) i b) Karty Nauczyciela, oraz poprzez udział uczniów w wycieczkach rowerowych, rajdach, obozach sportowo-rehabilitacyjnych, międzyszkolnych zawodach sportowych.

Innowacja „Ze sportem przez całe życie” będzie realizowana w roku szkolnym 2012 / 2013 oraz jako kontynuacja w następnych latach szkolnych.

II. Motywacja wprowadzenia innowacji i oczekiwania z nią związane

Główną ideą opracowania w/w Innowacji była potrzeba uatrakcyjnienia zajęć wychowania fizycznego oraz wyrobienie nawyku aktywnego wypoczynku w dalszym dorosłym życiu w oparciu o nowopoznane formy rekreacji ruchowej.

Od dawna wiadomo, że tradycyjne formy przeprowadzania lekcji wychowania fizycznego są nieefektywne i przestarzałe. Nie spełniają wymagań i oczekiwań współczesnej młodzieży. Aby przeciwdziałać postępującym ucieczkom z zajęć sportowych i zwolnieniom lekarskim pisanych na życzenie rodziców, postanowiliśmy opracować i wdrożyć innowację, która ma zachęcić uczniów do aktywności fizycznej. Poprzez nowatorskie spojrzenie na lekcje wychowania fizycznego, których celem nie jest nauka wszystkich elementów gimnastycznych czy lekkoatletycznych, a przybliżenie różnych form ruchu, możliwych do kontynuowania w życiu dorosłym oraz pokazanie alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu i prozdrowotnej zabawy w grupie lub rodzinie. Dlatego w ramach innowacji proponowane będą również zajęcia w soboty, co pozwoli wykształcić wśród naszych wychowanków potrzebę działania z własnej woli, w wolnym czasie.

Kolejnym ważnym problemem pojawiającym się wśród dzieci i młodzieży jest otyłość i choroby cywilizacyjne. Według najnowszych badań na nadwagę cierpi co czwarte dziecko na kontynencie europejskim, a w Polsce 15-18% młodzieży szkolnej¹⁾. Dane te pokazują niską skuteczność tradycyjnych metod.

Przedstawiona innowacja jest propozycją odejścia od mało atrakcyjnych form prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. Dzięki niej uczniowie będą opanowywać i doskonalić umiejętności: jazdy na rowerze, na łyżworolkach, na nartach i innych form aktywności ruchowej. Celem innowacji jest pobudzenie uczniów do działania, wyposażenie w umiejętności, tak aby w przyszłości nie wstydzieli się sięgnąć po sprzęt sportowy (narty, rowery, kije do nordic walking, łyżworolki) i nie odstawali od grupy rówieśniczej, która być może miała lepszy start.

Jednym z elementów często niedocenianym przez nauczycieli wychowania fizycznego jest współzawodnictwo. Niedobór emocji związanych z rywalizacją

sprawa, że lekcje wychowania fizycznego stają się nudne i monotonne. Powszechnie wiadomo, że ma ona wielki wpływ na postawę dzieci i dorosłych, dlatego planujemy to wykorzystać do zwiększania efektywności zajęć. Ukoronowaniem treningów jest start w zawodach, jednak nie najważniejszy jest wynik, a dobra zabawa i koleżeńska postawa.

Spodziewamy się, że dzięki w/w Innowacji uczniowie poznają nowe formy ruchu takie jak: narciarstwo zjazdowe, jazda na rowerze, na łyżworolkach, nordic walking, elementy aerobiku, gry zespołowe i ćwiczenia na siłowni. Zdobyta wiedza o potrzebie ruchu i znaczeniu aktywności fizycznej na co dzień przyniesie efekty w dorosłym życiu i zmieni jego jakość na lepsze. Z pomocą Innowacji pragniemy zmienić niewłaściwe nawyki spędzania wolnego czasu na nowe prozdrowotne i uświadomić naszym wychowankom, że styl życia ma największy wpływ (53% według Pola uwarunkowań zdrowia M. Lalonda ²⁾) na jakość życia.

Uczniowie z upośledzeniem umysłowym często mają obniżone poczucie własnej wartości, dlatego ważnym zadaniem nauczycieli jest pomoc w odnalezieniu właściwego miejsca w społeczeństwie, grupie rówieśniczej czy społeczności lokalnej. Osiągnięcie tego celu jest możliwe poprzez udział młodzieży w imprezach i zawodach sportowych. Bardzo duże znaczenie ma rywalizacja i integracja pomiędzy dziećmi niepełnosprawnymi i pełnosprawnymi. Pokazuje różnorodność zachowań ludzkich, uświadamia odmienność i mobilizuje do większej tolerancji.

Sukcesem pedagogicznym innowacji będzie zmiana nastawienia młodzieży do aktywności fizycznej, wprowadzenie jej do stałego planu dnia i rozpowszechnianie przez absolwentów zdrowego stylu życia.

Satysfakcjonujące będzie dla nas śledzenie dalszych losów naszych wychowanków poprzez kontakt z uczniami w Szkolnym Klubie Absolwenta. Po ukończeniu naszej szkoły uczniowie mogą brać udział w weekendowych wycieczkach rowerowych, w kole narciarskim i niektórych imprezach sportowych organizowanych przez Zespół Szkół Specjalnych nr 105 w Poznaniu.

III. Założenia innowacji (treść innowacji)

Innowacja *Ze sportem przez całe życie* oparta jest na *Programie nauczania wychowania fizycznego dla drugiego i trzeciego etapu nauczania z uwzględnieniem sportów życia – narciarstwo zjazdowe, łyżworolki, nordic walking dla dzieci z upośledzeniem w stopniu lekkim*. Jednak poszerzony zostaje jego zakres o biegi wytrzymałościowe, wybrane gry zespołowe, trening na siłowni oraz elementy aerobiku i ćwiczenia przy muzyce. Ważną modyfikacją jest przystosowanie w/w Innowacji do potrzeb dziewcząt i chłopców. Część zajęć sportowych została podzielona na formy bliższe dziewczętom (elementy aerobiku i ćwiczenia przy muzyce) i chłopcom (trening na siłowni). Celem powyższego podziału jest indywidualizacja zajęć i pokazanie młodzieży jak największego wachlarza form ruchu.

Do realizacji Innowacji *Ze sportem przez całe życie(...)* wykorzystujemy projekty edukacyjne opracowane przez nauczycieli Zespołu Szkół Specjalnych nr 105:

- *Moja karta rowerowa* (I klasa gimnazjum okres wrzesień – październik 2012, egzamin – maj 2013 roku);
- *Rowerem przez Wielkopolskę - w kręgu dworków, pałaców, kościołów;* (I klasa gimnazjum okres maj – czerwiec 2013 roku);

Innowacja będzie realizowana w ramach obowiązkowych zajęć dydaktycznych oraz w ramach godzin wynikających z art. 42 KN i kół zainteresowań:

- blok 3 godz. wychowania fizycznego (Katarzyna Wiśniewska, Grzegorz Radzikowski)
- 1 obowiązkowa godzina wychowania fizycznego (Katarzyna Wiśniewska, Grzegorz Radzikowski)
- 2 godziny koła rowerowo - narciarskiego (zajęcia wynikające z art. 42 Karty Nauczyciela – Grzegorz Radzikowski i Marek Błażej)
- 2 godziny zajęcia z muzyką dla dziewcząt (zajęcia wynikające z art. 42 Karty Nauczyciela – Katarzyna Wiśniewska)

Głównym sposobem oceny wiedzy i umiejętności jest udział w zawodach, wycieczkach i obozach rehabilitacyjno – sportowych. Uczniowie mogą się wykazać w rywalizacjach sportowych takich jak: Mistrzostwa Poznania Szkół Specjalnych w Narciarstwie Zjazdowym, Grand Prix Poznania w Narciarstwie Zjazdowym, Mistrzostwa Wielkopolski Family Cup, Bieg z Klasą, Malta Trail Running – cykl Salomon Trail Running, biegi dziecięce organizowane przy Poznańskim Maratonie, Mistrzostwa Polski Sprawni Razem oraz w wielu innych imprezach sportowych organizowanych przez szkoły i władze miasta Poznania. Należy zwrócić uwagę na duże zaangażowanie nauczycieli wychowania fizycznego, którzy sprawują opiekę nad dziećmi podczas wszystkich imprez, również tych odbywających się w soboty i niedziele. Nauczyciel sprawuje bezpośredni nadzór nad młodzieżą poprzez wspólny start w niektórych zawodach. Ważnym kryterium oceny jest aktywność i kreatywność uczniów na zajęciach obowiązkowych i dodatkowych.

Poniższe treści nauczania zostaną dostosowane do umiejętności i możliwości ucznia. Przewidywana jest kontynuacja w klasie II i III szkoły gimnazjalnej.

ROWERY GÓRSKIE

Wiadomości:

- Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć;
- Zapoznanie uczniów ze szczegółową budową roweru;
- Nauka poprawnego nazewnictwa części rowerowych;
- Konserwacja sprzętu;
- Kształtowanie umiejętności wykonywania podstawowych napraw;
- Pogłębienie wiedzy o zasadach ruchu drogowego i znajomości znaków drogowych;
- Zasady poruszania się na szlakach rowerowych;

Umiejętności:

- Poprawne wykorzystywanie przerzutek rowerowych podczas jazdy;
- Nauka poprawnego zjazdu w dół;
- Nauka pokonywania stromych wzniesień;
- Jazda w terenie leśnym;
- Umiejętność czytania map ze szlakami rowerowymi;
- Egzamin na kartę rowerową;

NARCIARSTWO ZJAZDOWE

Wiadomości:

- Poznanie z zasadami BHP;
- Wiedza z zakresu bezpieczeństwa w górach,
- Przedstawienie i omówienie tematyki zajęć;
- Znajomość techniki upadania i jazdy,
- Umiejętność doboru i zakładania sprzętu narciarskiego,
- Znajomości podstawowych zasad zawodów narciarskich.

Umiejętności:

- Poruszanie się po płaskim terenie:
- Jazda na wprost:
- Jazda pługiem i łuki płużne:
- Ześlizg
- Skręty płużne i z półpługu:

- Skręty z półługu z wbiciem kija;
- Skręty równoległe o dużym promieniu;
- Skręty równoległe o średnim promieniu;
- Skręty NW o dużym i średnim promieniu
- Skręty NW o krótkim promieniu;
- Jazda terenowa;
- Przejazd na czas po trasie giganta;

JAZDA NA ŁYŻWOROLKACH

Wiadomości:

- Zapoznanie z zasadami BHP;
- Przedstawienie i omówienie tematyki zajęć;
- Zapoznanie z regulaminem skateparku;
- Nauka prawidłowego zakładania łyżworolek, ochraniaczy i kasku;

Umiejętności:

- Sprawdzenie umiejętności jazdy na łyżworolkach;
- Ćwiczenia oswajające ze sprzętem jak i przeszkodami w skateparku
- Nauka rozpędu i hamowania
- Doskonalenie poznanych elementów
- Nauka ewolucji

-Nauka podskoków

-Nauka zeskoków

- Nauka przejazdu po przeszkodzie
- Doskonalenie jazdy tyłem na wprost i w różnych kierunkach
- Doskonalenie umiejętności podskoków, zeskoków
- Doskonalenie umiejętności po przeszkodzie
- Nauka zmiany kierunku ruchu podskokiem (obrót o 180°)
- Doskonalenie półobrotu
- Nauka wykonania obrotu o 360°
- Jazda terenowa po wszystkich rodzajach nawierzchni
- Jazda w ruchu ulicznym
- Doskonalenie poznanych umiejętności

NORDIC WALKING

Wiadomości:

- Zapoznanie uczniów z zasadami bezpieczeństwa podczas zajęć
- Zapoznanie z zasadami BHP
- Przedstawienie i omówienie tematyki zajęć
- Zapoznanie ze zdrowotnym wpływem tej formy ruchu na organizm
- Nauka prawidłowego zakładania sprzętu.

Umiejętności:

- Ćwiczenia oswajające ze sprzętem
- Przyjęcie prawidłowej postawy ciała w staniu i ruchu
- Nauka prawidłowego ruchu RR i NN

- Synchronizacja chodu ze sprzętem
- Nauka chodu w terenie płaskim i równym (asfalt, tartan)
- Nauka podchodzenia i schodzenia na równej nawierzchni
- Nauka podchodzenia i schodzenia na nierównym podłożu
- Chód w terenie zróżnicowanym

TRENING SIŁOWY

Wiadomości:

- Omówienie zasad BHP;
- Rodzaje treningów siłowych;
- Dobór obciążenia;
- Negatywny wpływ przeciążenia na organizm człowieka;
- Negatywny wpływ środków dopingujących na organizm człowieka;

Umiejętności:

- Ćwiczenia na atlasie,
- Ćwiczenie wzmacniające mięśnie tłoczni brzusznej i grzbietu;
- Ćwiczenia kształtujące rzeźbę mięśniową;
- Trening aerobowy;
- Ćwiczenie ogólnorozwojowe;

BIEGI WYTRZYMAŁOŚCIOWE

Wiadomości:

- Znajomość zasad mierzenia tętna;
- Nauka prawidłowego oddychanie;
- Umiejętność rozkładania sił na określonym dystansie biegowym;

Umiejętności:

- Biegi na bieżni;
- Biegi z różnym tempem;
- Biegi w terenie;
- Biegi dookoła jeziora Malta;

GRY ZESPOŁOWE

Wiadomości:

- Znajomość przepisów gry
- Znajomość zasad fair play
- Poznanie podstawowych zasad sędziowania

PIŁKA KOSZYKOWA

Umiejętności:

- Nauka chwytu i podań;
- Nauka kozłowania;
- Rzut z miejsca;
- Rzut z wyskoku;

- Rzut po dwutakcie;
- Gra szkolna;

PIŁKA NOŻNA

Umiejętności:

- Nauka podań i przyjęć piłki wewnętrzną częścią stopy;
- Podania prostym podbiciem;
- Strzał na bramkę;
- Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą;

ZAJĘCIA PRZY MUZYCE

Wiadomości:

- Dostosowanie ćwiczeń do rytmu muzyki;
- Gdzie i kiedy stosuje się dane formy taneczne;

Umiejętności:

- Aerobik;
- Streaching;
- Ćwiczenia rytmiczne przy muzyce z elementami tańca;
- Elementy cheerlidingu

IV. Cele edukacyjne:

Głównym celem edukacyjnym innowacji jest pokazanie oraz nauczenie dzieci nowych form aktywności ruchowej, które mogą zmienić ich pogląd na sposób spędzania wolnego czasu w dorosłym życiu. A także kształtowanie własnej wartości poprzez udział w zawodach sportowych z młodzieżą pełnosprawną intelektualnie.

Cele szczegółowe:

- Wdrożenie umiejętności pracy w zespole;
- Kształtowanie otwartości w kontaktach społecznych oraz nawiązywanie i utrzymywanie poprawnych relacji z innymi osobami;
- Poznawanie nowych, bliższych i dalszych miejsc w naszym kraju;
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych;
- Rozwijanie zainteresowań i uzdolnień;
- Kształtowanie umiejętności pokonywania trudności;
- Kształtowanie poszanowania własności społecznej;
- Wyrobienie prawidłowych nawyków higieniczno-zdrowotnych;
- Wyrobienie szacunku do drugiej osoby;
- Kształtowanie umiejętności rywalizacji sportowej w duchu fair play;

V. EWALUACJA

Ewaluację Innowacji *Ze sportem przez całe życie (...)* tworzą następujące elementy:

- Obserwacja zachowań uczniów: stosunek do zajęć fakultatywnych, aktywność na lekcji, wprowadzanie własnych pomysłów (kreatywność), udział w zawodach sportowych, zainteresowanie przedmiotem itp. Na podstawie powyższych zachowań nauczyciele mogą dostosowywać Innowację do potrzeb i zainteresowań wychowanków.
- Analiza kart obserwacji ucznia (Załącznik 1).
- Analiza wyników osiągniętych na zawodach sportowych.
- Test sprawności fizycznej (uproszczona forma Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej) przeprowadzany na początku i końcu roku szkolnego (wrzesień i czerwiec). Na podstawie jego wyników będzie można określić czy nastąpił postęp lub regres w rozwoju fizycznym uczniów. Modyfikacja testu ma na celu przystosowanie go do możliwości lokalowo - sprzętowych naszej szkoły oraz umiejętności uczniów z niepełnosprawnością intelektualną.

Próby zmodyfikowanego testu MTSF ³⁾:

1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

c) sprzęt i pomoce

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:

1000 m - dla chłopców, 800 m - dla kobiet

a) wykonanie: Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

c) uwagi

Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych -względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce

czasomierze, lista badanych

4. Chłopcy: Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków:

a) wykonanie

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drażek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

d) sprzęt i pomoce

drażek lub poręcz, magnezja, taboret.

Dziewczęta: Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:

a) wykonanie

Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drażek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

d) sprzęt i pomoce

drażek lub poręcz, krzesło, magnezja.

5. Bieg zwinnościowy:

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce czasomierze, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm.

6. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

d) sprzęt i pomoce

mata, czasomierz.

7. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

a) wykonanie

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

c) uwagi

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

d) sprzęt i pomoce

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm.

Wyniki powyższych prób nie będą porównywane z tabelami wyników, gdyż będą służyły jedynie do weryfikacji postępów lub ich braku w rozwoju ruchowym. Informacje te pokażą na co należy zwrócić uwagę przy planowaniu zajęć na następny rok szkolny i w jaki sposób dostosować zajęcia do danej grupy rówieśniczej.

- Rozmowa z uczniami i ich rodzicami.

Na podstawie powyższych źródeł informacji autorzy Innowacji dokonają ewaluacji, której wyniki zostaną przekazane Dyrektorowi szkoły.

Realizacja innowacji: Katarzyna Wiśniewska, Grzegorz Radzikowski,

Marek Błażejczak,

Piśmiennictwo:

- 1) Bronikowski M., Pilaczyńska-Szcześniak Ł., Kantanista A., Kasprzak Z., Lisowski P. *Jestem aktywny i jem zdrowo – żyję kolorowo Poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci w wieku wczesnoszkolnym*, Poznań 2011
- 2) Lalond M.A. *A New Perspective on the Health of Canadians; A working document; Information*, Ottawa 1974
- 3) http://www.wychowaniefizyczne.pl/testy_sprawnosci.html