

# *INNOWACJA PEDAGOGICZNA*

## *„NAUKA BEZPIECZNEGO UPADANIA”*



Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 w Wiśle.

Prowadzący zajęcia: mgr Jakub Matuszny

## **I. Wstęp**

Zajęcia bezpiecznego upadania powstał w wyniku obserwacji zachowania dzieci w szkołach podczas zajęć wychowania fizycznego, podczas zabaw na przerwach i w różnych formach aktywności pozaszkolnej (gra w piłkę, jazda na rowerze, na wrotkach i deskorolkach itp.). Doskonale wiadomo, że upadki są związane z każdą z tych form aktywności. Zadaniem zajęć jest to, by były to bezpieczne upadki.

Metodyka nauczania bezpiecznego upadku została zapożyczona z system szkolenia JUDO ale wiąże się również z wieloma dyscyplinami sportu uprawianymi przez dzieci - zespołowe gry sportowe, sporty zimowe, kolarstwo, wrotkarstwo, coraz modniejsze jeździectwo no i oczywiście sporty walki. Poprawne wykonywanie padów ma na celu ochronę ćwiczących przed kontuzjami związanymi różnego rodzaju upadkami.

## **II. Założenia ogólne**

1. Adresatami innowacji są dzieci z klas młodszych 1-3 . Czas realizacji innowacji obejmuje okres II półrocza roku szkolnego 2020/2021 w miesiącach od lutego do maja. Zajęcia innowacyjne odbywać się będą w ramach nieobowiązkowych zajęć opiekuńczo – wychowawczych w wymiarze jednej godziny tygodniowo.

2. Założeniem innowacji jest realizacja określonych zadań, a także krzewienie aktywności fizycznej oraz zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego. Zajęcia będą uzupełnieniem zajęć sportowych wychowania fizycznego oraz formą dodatkowych zajęć pozalekcyjnych.

3. Zajęcia odbywać się będą na specjalistycznych matach TATAMI. Dzięki współpracy z klubem UKS Wisła Centrum, prowadzący zajęcia będzie mógł w sposób bezpieczny nauczać wybranych elementów bezpiecznego upadania.

### III. Cele innowacji

#### Cel główny:

1. Nauczenie podopiecznych techniki / nawyku bezpiecznego upadania

#### Cele szczegółowe :

1. Wychowawczo-edukacyjny – budowanie pewności siebie, odwagi, systematyczności, nauka umiejętności współpracy w grupie i szacunku dla innych.
2. Wszechstronny psychomotoryczny rozwój dzieci, przyzwyczajanie do ruchu, do zdrowego trybu życia i również ukierunkowanie agresji.
3. Przystwojenie specyficznej wiedzy judo (pady), co umożliwia dzieciom, uniknięcie urazów w czasie zabaw oraz innych sportów i w codziennym życiu.
4. Utwierdzenie i zwiększanie zainteresowania judo jako sportem.

### IV. Szczegóły realizacji

Termin realizacji	Temat zajęć	Sposoby realizacji
Luty 2021	Nauka i doskonalenie padu w tył . Nauka wybranych elementów gimnastycznych . Zabawy z oporem własnego ciała	Omówienie zagadnień związanych z bezpieczeństwem podczas zajęć. Omówienie teorii bezpiecznego upadania. Zajęcia praktyczne
Marzec 2021	Nauka i doskonalenie padu w przód. Nauka wybranych elementów gimnastycznych . Zabawy w parach z elementami rywalizacji judo	Zajęcia praktyczne
Kwiecień 2021	Nauka i doskonalenie padu w bok	Zajęcia praktyczne

	Nauka wybranych elementów gimnastycznych . Ćwiczenia w parterze z elementami judo	
Maj 2021	Nauka i doskonalenie padów w przód po przewrocie . Nauka wybranych elementów gimnastycznych . Zabawy z elementami judo	Zajęcia praktyczne
Maj 2021	Podsumowanie zajęć	

## V . Ewaluacja

Wypowiedzi dzieci podsumowujące zajęcia ( wywiad ),

Ankieta dla uczniów i rodziców po zakończeniu innowacji,

Badanie dokumentów – lista obecności uczestników,

Sprawozdanie zamieszczone na stronie internetowej Szkoły.

## VI . Efekty innowacji:

Po zakończeniu innowacji uczeń:

1. wie jak bezpiecznie upadać
2. poprawił swoją wytrzymałość i kondycję fizyczną poprzez systematyczne zajęcia sportowe
3. udoskonalił technikę elementów gimnastycznych
4. poznał podstawy Judo .
5. wie jaki pozytywny wpływ na organizm człowieka ma aktywność fizyczna