SZKOŁA PODSTAWOWA NR 32
IM. JANA III SOBIESKIEGO
UL. CIESZYŃSKA 393
43-382 BIELSKO-BIAŁA

# INNOWACJA PEDAGOGICZNA
# OLIMPIADA SZKOLNA

**MIEJSCE REALIZACJI:**

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 32
IM. JANA III SOBIESKIEGO
UL. CIESZYŃSKA 393
43-382 BIELSKO-BIAŁA

**CZAS REALIZACJI:**
**22.02.2021-30.05.2021**

**OPRACOWAŁY:**
ALDONA SŁONKA
IZABELA SZCZEPANEK
ANNA WOJTYCZKA

## I. WSTĘP

**Program Szkolna Olimpiada** jest to projekt zachęcający uczniów do zwiększenia aktywności fizycznej oraz wspomagania ucznia w rozwoju psychomotorycznym.

## II. ZASADY INNOWACJI

1. Projekt „Olimpiada szkolna” trwa od 22.02.2021 r. do 30.05.2021 r.

2. Innowacją objęci są uczniowie klas 1-8.

3. Uczniom proponuje się 7 konkurencji, które mogą wykonać pod opieką osób dorosłych (rodziców/opiekunów). Wybór konkurencji zależy tylko od upodobań i możliwości ucznia.

4. Uczniowie klas 1-3 realizują projekt na lekcjach wychowania fizycznego.

5. Uczniowie klas 4-8 realizują projekt we własnym zakresie.

6. Uczniowie rywalizują w czterech grupach wiekowych:

a) I grupa wiekowa to klasy 1;

b) II grupa wiekowa to klasy 2-3;

c) III grupa wiekowa to klasy 4-5;

d) IV grupa wiekowa to klasy 6-8.

## III. WARUNKI REALIZACJI INNOWACJI OLIMPIADA SZKOLNA

### a) Warunki realizacji innowacji dla uczniów klas 1-3

1. Wykonanie poszczególnej konkurencji przez uczniów dokumentują nauczyciele prowadzący zajęcia wychowania fizycznego.

2. Po wykonaniu konkurencji nauczyciele na bieżąco przesyłają przez dziennik elektroniczny pełną dokumentację, czyli listę z wynikami i zdjęcia (fotografie z wykonania danej konkurencji) opiekunom projektu – Annie Wojtyczce, Aldonie Słonce lub Izabeli Szczepanek. Zdjęcia można również dostarczyć na płycie lub pendrivie.

3. Opiekunowie projektu – po weryfikacji nadesłanej dokumentacji – publikują na szkolnej stronie internetowej ranking prezentujący sportowe dokonania uczestników projektu.

4. Na początku czerwca odbędzie się finał, do którego zostaną zaproszeni uczniowie z najlepszymi wynikami. W trakcie rywalizacji zostaną wyłonieni zwycięzcy.

5. Jeżeli wyniki uczniów w trakcie finału będą identyczne, rywalizacja trwa do wyłonienia miejsca 1, 2 i 3.

6. Zdobywcom miejsc 1-3 przyznane zostaną medale oraz pamiątkowe dyplomy. Dodatkowo zwycięzcy otrzymają tytuł Mistrza w danej konkurencji.

**b) Warunki realizacji innowacji dla uczniów klas 4-8**

1. Wykonanie poszczególnej konkurencji uczniowie dokumentują, wykonując przynajmniej 3 zdjęcia, na których znajduje się uczeń (w trzech różnych etapach charakterystycznych dla dyscypliny, np. skok z miejsca: przygotowanie do skoku, faza lotu, zatrzymanie z widocznym metrem).

2. Po wykonaniu konkurencji uczniowie na bieżąco przesyłają przez dziennik elektroniczny pełną dokumentację, czyli wyniki, rezultaty i zdjęcia (3 zdjęcia z wykonania danej konkurencji) opiekunom projektu – Annie Wojtyczce, Aldonie Słonce lub Izabeli Szczepanek. Zdjęcia można również dostarczyć na płycie lub pendrivie.

3. Opiekunowie projektu – po weryfikacji nadesłanej dokumentacji – publikują na szkolnej stronie internetowej ranking prezentujący sportowe dokonania uczestników projektu.

4. Na początku czerwca odbędzie się finał, do którego zostaną zaproszeni uczniowie z najlepszymi wynikami. W trakcie rywalizacji zostaną wyłonieni zwycięzcy.

5. Jeżeli wyniki uczniów w trakcie finału będą identyczne, rywalizacja trwa do wyłonienia zwycięzcy.

6. Zdobywcom miejsc 1-3 przyznane zostaną medale oraz pamiątkowe dyplomy. Dodatkowo zwycięzcy otrzymają tytuł Mistrza w danej konkurencji.

## IV CELE INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ

a) poprawa kondycji ruchowej, wzmocnienie korpusu mięśniowego;
b) poprawa układu krążenia i oddechowego;
c) przyspieszenie metabolizmu oraz spalania kalorii;
d) wspomaganie rozwoju ucznia w zakresie rozwoju psychomotorycznego;
e) rozbudzanie zainteresowań, wyrabianie własnej motywacji, siły charakteru;
f) wyrobienie potrzeby aktywnego spędzania wolnego czasu;
g) wdrażanie do przestrzegania zasady *fair play*.

## V OPIS KONKURENCJI DLA UCZNIÓW

### a) Opis konkurencji dla uczniów klas 1-3

**1. Rzuty do celu** – uczeń staje na wyznaczonej linii, w odległości 3 m od plastikowego pojemnika; na sygnał wykonuje z miejsca rzuty do pojemnika jedną piłeczką tenisową przez 1 minutę; na sygnał kończy ćwiczenie;

**2. Bieg wahadłowy 4x5 m z przenoszeniem klocków** – na linii startu ustawione są 2 klocki; uczeń na sygnał z pozycji wysokiej biegnie najszybciej jak potrafi, przenosząc pojedynczo klocki na drugą linię znajdującą się w odległości 5 m od linii startu; dziecko musi postawić klocki na wyznaczonej linii; klocków nie wolno rzucać; próbę uczeń wykonuje na czas;

**3. Skoki zawrotne przez ławeczkę** – uczeń stoi na wyznaczonej linii przed ławeczką, na sygnał chwyta ławeczkę oburącz na jej brzegach i wykonuje przez ławeczkę przeskoki; przesuwając się wzdłuż ławeczki, musi wykonać 5 przeskoków; próbę wykonuje na czas;

**4. Strzały do bramki** – uczeń stoi na wyznaczonej linii w odległości 5 m od bramki; na sygnał wykonuje strzały do bramki z miejsca jedną gumową piłką wielkości piłki nożnej; bramkę imituje materac; gol jest zaliczony, gdy piłka dotknie materaca; próba trwa 1 minutę;

**5. Skok w dal z miejsca –** obunóż z pozycji stojącej; uczeń staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość; skok mierzony w cm.

**6. Skakanka** – zadanie polega na wykonaniu jak największej liczby skoków obunóż na skakance do błędu (skucia).

**7. Bieg na 40m** – uczeń z pozycji wysokiej biegnie ze startu do mety w jak najkrótszym czasie.

**b) Opis konkurencji dla uczniów klas 4-8**

**1. Plank (deska**) – podpór przodem na przedramionach. Klęknij na podłodze. Oprzyj się na przedramionach, zginając ręce w łokciach pod kątem prostym. Barki powinny znajdować się dokładnie nad łokciami. Opierając się na palcach stóp, unieś tułów. Napnij mięśnie brzucha. Nie unoś pośladków ani nie wyginaj w dół odcinka lędźwiowego – pięty, biodra i ramiona powinny pozostać w prostej linii. Wytrzymaj w pozycji w jak najdłuższym czasie.

**2. Skok w dal z miejsca –** obunóż z pozycji stojącej. Uczeń staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm.

**3. Rzut do kosza z miejsca** – uczeń wykonuje rzut do kosza z dogodnego dla siebie miejsca. Wykonuje rzuty oburącz sprzed klatki piersiowej lub jednorącz znad głowy. Rzuty wykonujemy przez 1 min.

**4. Hula hop** – wchodząc do środka obręczy, zaczynamy kręcić biodrami w lewą bądź prawą stronę w jak najdłuższym czasie. Ćwiczenie zostaje zakończone w momencie dotknięcia obręczy o podłogę.

**5. Skakanka** – zadanie polega na wykonaniu jak największej liczby skoków obunóż na skakance do błędu (skucia).

**6. Pompki** – uczeń wykonuje jak największą liczbę pompek.

**7. Bieg na 60m** – uczeń z pozycji startu niskiego biegnie do mety w jak najkrótszym czasie.

## VI EWALUACJA

Ewaluacja polegać będzie na obserwacji zaangażowania poprzez monitorowanie realizacji osiągnięć poszczególnych uczniów. Ponadto zebrane zostaną opinie uczniów i rodziców (rozmowy) i innych nauczycieli na temat programu innowacyjnego. Zarówno badania osiąganej jakości, jak i analizę oraz weryfikację zgromadzonych informacji przeprowadzą osoby odpowiedzialne za przeprowadzenie innowacji. Rezultaty przedstawione zostaną na posiedzeniu Rady Pedagogicznej.