



Międzyszkolny Ośrodek Gimnastyki Korekcyjnej i Kompensacyjnej

27-200 Starachowice, ul. Gliniana 10a tel/fax 41 2747196

NIP: 6641941656 Regon: 292381547

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

Strzał po zdrowie

Imię i nazwisko autorów:

Katarzyna Banaś, Izabela Linek

Nazwa placówki: Międzyszkolny Ośrodek Gimnastyki Korekcyjnej i Kompensacyjnej

Autorzy: Katarzyna Banaś, Izabela Linek

Temat: Strzał po zdrowie

Rodzaj innowacji: metodyczno-organizacyjna

Data wprowadzenia: 27.02.2023 r.

Data zakończenia: 23.06.2023 r.

Zakres innowacji:

Adresatami innowacji są wychowankowie grup: IL- 8-9 lat, JO- dziewczęta 13-18 lat, LP- chłopcy 13-18 lat, KB- chłopcy 10-12 lat z możliwością jej kontynuowania w następnym roku szkolnym.

Zajęcia innowacyjne odbywać się będą w ramach zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, jako element zajęć, dwa razy w tygodniu. Niniejsza innowacja ma na celu przekazanie naszym wychowankom narzędzi do poznania siebie, swoich potrzeb, rozszerzanie horyzontów na temat sportu indywidualnego, jakim jest łucznictwo. Ma ona zachęcać i motywować do radzenia sobie z wyzwaniami dotyczącymi dbania o prawidłową postawę ciała.

Niniejsza innowacja ma na celu szerzenie idei prawidłowej postawy ciała z wykorzystaniem narzędzia jakim jest łuk. Ma ona zachęcać i motywować wychowanków do podejmowania nowych wyzwań.

Motywacja wprowadzenia innowacji:

Innowacja Strzał po zdrowie jest naszą odpowiedzią na zdobycie umiejętności poprzez ukończenie kursu z dziedziny łucznictwa przez pracowników Ośrodka, a także wyjście naprzeciw wymogom edukacyjnym opierającym się na innowacyjności i rozwijaniu horyzontów u dzieci i młodzieży.

Na podstawie wieloletnich obserwacji oraz przeprowadzonych diagnoz w pracy w Ośrodku zauważyliśmy, że wychowankom najbardziej brakuje innych form ruchowych. Dlatego też główną przyczyną opracowania innowacji z tej dziedziny była potrzeba wprowadzenia elementów strzelania z łuku.

Opis innowacji:

I. Wstęp

Łucznictwo to bardzo stara dyscyplina sportowa, która według naszej wiedzy jest bardzo rzadko stosowana w rehabilitacji. Chcieliśmy spróbować czegoś nowego i zobaczyć czy zaplanowane ćwiczenia z łukiem przyniosą spektakularne efekty. Niniejsza innowacja ma na celu pomóc dzieciom uzyskać prawidłową postawę ciała a zarazem zwiększyć atrakcyjność zajęć korekcyjno-kompensacyjnych.

II. Założenia ogólne

1. Innowacja skierowana jest do wychowanków w przedziale wiekowym 8-18 lat. Będzie przeprowadzona w 4 grupach.
2. Główne założenia pracy na innowacyjnych zajęciach:
 - poprawa postawy ciała (sprawdzenie poprzez mierzalność parametrów),
 - wyciszenie-poprzez koncentrację uwagi w momencie strzałów, przygotowania do strzału,
 - poprawę relacji międzyludzkich- umiejętność koncentracji na uczuciach innych osób.

III. Cele innowacji

Cel główny: poprawa prawidłowej postawy ciała

Cele szczegółowe:

- poprawa ciała w płaszczyźnie strzałkowej
- poprawa ustawienia głowy i barków
- poprawa parametrów siły mięśniowej brzucha
- kształtowanie u wychowanków samodyscypliny
- przygotowanie wychowanków do życia rówieśniczego.

IV. Metody i formy

Metody:

zabawowo – naśladowczą, ilustracji ruchowej, bezpośredniej celowości ruchu, improwizacji ruchowej, stawiania zadań dodatkowych, obwodowo – stacyjną, nauczania programowanego.

Forma: Indywidualna.

Testy: Test zdolności do utrzymania postawy Matthiasa, pomiar ilości wykonania brzusków korekcyjnych w ciągu 30 sekund, pomiar inklinometrem krzywizn kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej.

V. Przewidywane osiągnięcia (korzyści wdrożenia innowacji)

Wychowankowie:

- ✓ Zdobywają wiedzę w sposób kreatywny, gdyż posiadają umiejętność strzelania z łuku
- ✓ Wykorzystują możliwości jakie daje lepsza sprawność fizyczna
- ✓ Mają możliwość spróbowania swoich możliwości w indywidualnym sporcie.

VI. Tematyka zajęć

Sprawy organizacyjne, zapoznanie uczestników z regulaminem torów łuczniczych oraz zasadami poruszania się po torach łuczniczych, szkolenie na stanowisku, opis sprzętu łuczniczego i akcesoriów.

Nauka ćwiczeń przygotowujących i pomocnych do strzelania z łuku, nauka prawidłowej postawy łuczniczej oraz sekwencji łuczniczej z podziałem na etapy.

Kontynuacja nauki prawidłowej postawy i sekwencji łuczniczej , nauka doboru właściwego sprzętu, pierwsze strzelanie. Nauka strzelania i celowania: nauka celowania na grot i pokrywania cięciwy, zmiana odległości i zasad celowania na różnych odległościach.

Doskonalenie techniki strzelania z łuku.

VII. Ewaluacja

W celu uzyskania informacji zwrotnej nauczyciel przeprowadzi:

- rozmowy indywidualne i grupowe z wychowankami.

Szczegółowa przeprowadzonych rozmów pozwoli ocenić stopień realizacji zamierzonych celów. Działania te pomogą wyciągnąć wnioski, zaplanować pracę i ewentualnie zmodyfikować metody pracy. Podjęta zostanie także decyzja o ewentualnej kontynuacji innowacji w tej grupie.

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

VIII. Spodziewane efekty

- ✓ Poprawa prawidłowej postawy ciała
- ✓ Wyciszenie i polepszenie koncentracji
- ✓ Poprawa relacji międzyludzkich.

Wpływ na uczniów:

Wpływ na pracę szkoły:

- ✓ Podnoszenie jakości pracy Ośrodka poprzez wprowadzenie innowacji
- ✓ Promocja placówki w środowisku lokalnym i ogólnopolskim.

IX. Podsumowanie

Niniejsza innowacja ma na celu zaprezentowanie korzyści płynących z poprawy postawy ciała.

Bibliografia:

Wykaz literatury specjalistycznej:

Biuletyn Szkoleniowy PZŁucz. 5/449/2004 Warszawa 2004

Gromski A.: „ABC łucznictwa” Warszawa 1949 r.

Gromski A.: „Mój system szkolenia wyczynowego łuczника” Biuletyn sportowy WKKF w Rzeszowie 1955 r.

Łotocki Z.: „Łucznictwo” Warszawa 1934 r.

Łotocki Z. : „Sport łuczniczy” Warszawa 1929 r.

Materiały Szkoleniowe PZŁucz.: „Łucznictwo Sport dla Wszystkich” Warszawa 2002

Materiały Szkoleniowe PZŁucz.: „Łucznictwo teoria i praktyka szkolenia” Warszawa 2002.