**Innowacja pedagogiczna**

**NORDIC WALKING**

Na lekcji Ruch, nie tylko czyni dziecko sprawniejszym, ale i mądrzejszym. Przez niego **następuje odkrywanie uzdolnień i talentów.** Poprawia nastrój, daje poczucie spełnienia i zadowolenia, pozwala lepiej poznać siebie i otoczenie. Wpływa niezwykle korzystnie na całościowy rozwój człowieka.

Aktywność fizyczna wzmacnia układ nerwowy, zwiększa zdolność do pracy umysłowej, rozwija zdolności poznawcze. **W badaniach, udowodniono pozytywny wpływ ruchu na wyniki szkolne.** Potwierdzony w badaniach pozytywny **wpływ aktywności fizycznej na sferę psychiki** to m.in.: optymistyczny nastrój, wyższe poczucie wartości, obniżenie lęku i stresu, poprawa zdrowia psychicznego, lepsze skupienie i podzielność uwagi, regulacja emocji, zwiększenie zakresu pamięci długotrwałej, poprawa kontaktów towarzyskich i okazja do dzielenia radości.

|  |  |
| --- | --- |
| **Temat innowacji** | „Ruch to zdrowie”- Nordic Walking |
| **Autorzy innowacji** | Anna Matyjaszek  Witold Wysocki |
| **Miejsce realizacji** | Szkoła Podstawowa  im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Jarczowie |
| **Czas realizacji** | 4 jednostki lekcyjne |
| **Klasy** | V, VIA |

**Zajęcia prowadzone będą na świeżym powietrzu w okolicznych terenach zielonych. Mają na celu nauczenie poprawnej techniki chodu, przy optymalnym wykorzystaniu własnego ciała oraz odpowiedniej długości kijków, dających znaczne odciążenie dla stawów ciała.**

Innowacją zostaną objęci wszyscy uczniowie z klasy V i VIA Szkoły Podstawowej   
im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Jarczowie. Poprzez innowację chcemy wykształcić u dzieci zdrowe nawyki dotyczące spędzania czasu wolnego oraz zachęcić do aktywności fizycznej poprzez nowatorskie spojrzenia na lekcję wychowania fizycznego. Realizacja zadań będzie odbywała się między innymi poprzez działania praktyczne.

**Tematyka zajęć:**

1. Nordic walking? Co to takiego? – zarys historyczny nordic walking.
2. Nordic walking – nauka prawidłowej rozgrzewki.
3. Technika chodzenia nordic walking.

GŁÓWNE CELE INNOWACJI:

- Podniesienie atrakcyjności lekcji wychowania fizycznego

- Przeciwdziałanie absencji na lekcjach wychowania fizycznego

- Wyrównywanie szans edukacyjnych uczniów mniej sprawnych

- Wyrobienie wśród uczniów potrzeby aktywnego wypoczynku

- Zwiększenie poczucia własnej wartości u uczniów mniej sprawnych

- Harmonijny i wszechstronny rozwój organizmu

- Kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej

- Możliwość rozładowania napięć

- Wprowadzeniu do zajęć lekcyjnych nowych form aktywności ruchowych i relaksacyjnych.

Efekty:

- pozytywne zmiany w uzyskiwanych wynikach edukacji

-poprawa sprawności motorycznej uczniów,

- poczucie własnej wartości,

- poczucie odpowiedzialności za siebie i innych

- tolerancji wobec inności

- przełamywania własnych słabości i ograniczeń