

Zespół Szkół Specjalnych w Opolu
Innowacja pedagogiczna

„Aktywność ruchowa dla zdrowia”



Autor innowacji:
mgr Wojciech Rydliński

Opole 2025 rok

Innowacja pedagogiczna: "Aktywność Ruchowa dla zdrowia"

Autor innowacji: mgr Wojciech Rydliński

Szkoła: Zespół Szkół Specjalnych w Opolu

Data wdrożenia: II półrocze roku szkolnego 2024/2025 (marzec-maj)

Aktywność ruchowa odgrywa kluczową rolę w prawidłowym rozwoju dzieci, szczególnie tych ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Badania wskazują, że regularny ruch wspiera nie tylko rozwój fizyczny, ale również emocjonalny i poznawczy uczniów. W przypadku dzieci z deficytami rozwojowymi, odpowiednio dobrane ćwiczenia mogą znacząco poprawić ich motorykę, zwiększyć samodzielność oraz pozytywnie wpłynąć na ogólne funkcjonowanie w codziennym życiu.

Celem innowacji jest realizacja zajęć ruchowych wśród uczniów klas 2 a, 3b, 3e, 3d, 5d szkoły podstawowej dostosowanych do ich indywidualnych potrzeb i możliwości. Odpowiada ona na potrzeby uczniów Zespołu Szkół Specjalnych w Opolu.

Innowacja "Aktywność Ruchowa dla zdrowia" jest innowacją programowo-organizacyjną. Okres jej trwania to II półrocze roku szkolnego 2024/2025 w okresie od marca 2025 roku do maja 2025 roku.

1. Cele innowacji

Cel główny:

- Poprawa ogólnej sprawności fizycznej uczniów oraz rozwinięcie ich kompetencji społecznych poprzez współpracę w grupie

Cele szczegółowe:

- Wzmacnianie organizmu oraz zwiększenie odporności.
- Redukcja deficytów ruchowych i poprawa koordynacji.
- Wzmocnienie pewności siebie poprzez aktywność fizyczną.
- Integracja uczniów poprzez wspólne ćwiczenia i zabawy ruchowe.
- Poprawa równowagi i koordynacji ruchowej.
- Zwiększenie wytrzymałości i siły mięśniowej.

- Redukcja napięcia emocjonalnego poprzez ruch i ćwiczenia relaksacyjne.
- Zwiększenie świadomości własnego ciała i umiejętności motorycznych.
- Poprawa koncentracji i funkcji poznawczych dzięki aktywności fizycznej.

2. Opis działań

- **Ćwiczenia ogólnorozwojowe** dostosowane do indywidualnych możliwości uczniów.
- **Zajęcia sensoryczne** wspierające rozwój motoryki dużej i małej.
- **Terapia ruchem** elementy gimnastyki korekcyjnej i integracji sensorycznej.
- **Zabawy ruchowe** gry zespołowe i ćwiczenia na świeżym powietrzu.
- **Relaksacja i stretching** wspomagające regenerację organizmu i redukcję napięcia.
- **Muzykoterapia ruchowa** ćwiczenia przy muzyce.
- **Zajęcia na świeżym powietrzu:** spacer, ćwiczenia na boisku, marszobieg.
- **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne** poprawiające stabilizację i postawę ciała.
- **Zabawy z piłkami, skakankami, gumami oporowymi** – wspierające rozwój motoryki i koordynacji.
- **Techniki oddechowe i relaksacyjne** – pomagające w redukcji stresu i napięcia mięśniowego.
- **Ćwiczenia równoważne i proprioceptywne** – poprawiające świadomość ciała.
- **Elementy terapii SI (Integracji Sensorycznej)** – pomoc w regulacji bodźców sensorycznych.

3. Harmonogram realizacji innowacji

- **Marzec - Kwiecień 2025:**
 - Tworzenie planów ćwiczeń.
 - Wdrożenie zajęć ruchowych.
 - Bieżące Monitorowanie postępów i dostosowywanie zajęć.
- **Maj 2025:**

- Ocena efektów poprzez obserwację postępów uczniów oraz analizę notatek własnych.

4. Ewaluacja

Ocena skuteczności innowacji będzie opierać się na:

- **Obserwacji postępów uczniów** w zakresie sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej.
- **Dokumentacji fotograficznej i filmowej** – rejestrowanie wybranych aktywności dla oceny postępów.
- **Porównaniu sprawności uczniów** przed i po wdrożeniu programu.
- **Zaangażowaniu uczniów** w zajęcia – ocena frekwencji i chęci uczestnictwa.

5. Podsumowanie oraz spodziewane efekty

- Wdrożenie innowacji "Aktywność Ruchowa dla Zdrowia" pozwoli uczniom Zespołu Szkół Specjalnych w Opolu poprawić kondycję fizyczną, zmniejszyć deficyty ruchowe oraz zwiększyć ich komfort funkcjonowania w codziennym życiu. Ta innowacja poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia i zabawy ruchowe, wpłynie pozytywnie nie tylko na sprawność fizyczną uczniów, ale także na ich samopoczucie i funkcjonowanie społeczne. Ruch stanie się dla nich nie tylko formą terapii, ale także przyjemnością i sposobem na rozwój.
- Istotnym efektem będzie również uatrakcyjnienie zajęć edukacyjnych, promocja szkoły w środowisku lokalnym poprzez zamieszczone zdjęcia i informacje na stronie szkoły, a także budowanie pozytywnego wizerunku szkoły wśród dzieci i rodziców, jako placówki dbającej o zdrowy rozwój uczniów.