



PROGRAM MAŁY MISTRZ DIAGNOZA, CELE, ZAŁOŻENIA

I. DIAGNOZA

Główną ideą Projektu jest zachęcenie uczniów klas I-III szkół podstawowych do zdobywania nowych umiejętności ruchowych oraz podnoszenia sprawności fizycznej, kształtowania odpowiednich nawyków i postaw, w tym zwłaszcza dotyczących zdrowego stylu życia, a także podniesienie atrakcyjności zajęć, wzmocnienie roli nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego.

Istnieje realna potrzeba metodycznego i organizacyjnego wzmocnienia zajęć wychowania fizycznego w klasach I – III szkół podstawowych. W ponad 90% szkół, zajęcia WF w klasach I – III prowadzone są przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej dysponujących niewystarczającą wiedzą w zakresie kształtowania aktywności fizycznej.

Wg badań prowadzonych przez m.in. B. Woynarowską oraz autorów programu Sprawny Dolnoślązaczek tylko część szkół wyższych prowadzących studia na kierunku edukacja wczesnoszkolna uwzględnia metodykę wychowania fizycznego w swoich planach i programach nauczania. Przedmiot ten realizowany jest przez ok. 30 godzin przeznaczonych w większości na zajęcia teoretyczne. Wielu z ankietowanych nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej stwierdza, że nie jest odpowiednio przygotowanych do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego i deklaruje chęć dokształcania się na studiach podyplomowych i innych typach szkoleń.

Także w programach studiów na Akademiach Wychowania Fizycznego i uczelniach kształcących na kierunkach wychowanie fizyczne niewiele jest godzin przeznaczonych na zdobycie umiejętności pracy z małym dzieckiem. Do rzadkości należą także obowiązkowe praktyki studentów tych kierunków odbywane w klasach I – III szkół podstawowych.

Badania prowadzone w latach 2002/2003 przez W. Pańczyka w 48 wylosowanych szkołach województw podkarpackiego i lubelskiego wykazały, że:

- Zajęcia wychowania fizycznego prowadzone są przez nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej w 60% szkół w miastach i 100% na wsi
- Powszechny jest brak dostępu do sal gimnastycznych, nawet gdy one są
- Zajęcia wychowania fizycznego w tych klasach to w większości „epizody ruchowe” w pomieszczeniach zamkniętych
- Rzadkie jest wychodzenie w plener na zajęcia wf, wiele zajęć przeznaczonych na ruch zamienia się na inne.
- 80% dzieci nie ćwiczyło na powietrzu; 89% boi się ćwiczeń terenowych („zimno, mokro, można się spocić i zabrudzić”)

Z obserwacji organizatorów programu Sprawny Dolnoślązaczek wynika, że sytuacja opisana wyżej nie zmieniła się w ostatnich latach.

Niewystarczające warunki bazowo sprzętowe szkół, niewystarczająca wiedza i umiejętności nauczycieli uczących w klasach I – III, słaba wiedza rodziców na temat zdrowia i dobrodziejstw płynących z aktywności fizycznej powodują niedostateczną ofertę dla dzieci ze strony szkoły i rodziny. A to przecież w okresie wczesnoszkolnym, tak zwanym „złotym wiekiem szkolnym”, dzieci z dużą łatwością zdobywają nowe wiadomości i umiejętności, w tym także z zakresu wychowania fizycznego i sportu. Najczęściej w wieku 6 – 10 lat objawiają się talenty sportowe, a wrodzona, biologiczna skłonność do ruchu sprzyja wdrażaniu do treningu i do podejmowania bardziej systematycznego wysiłku.

Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej i współpracujący z nimi nauczyciele wychowania fizycznego zostaną zachęcani do udziału w programie, którego realizacja zaspokaja w dużej części zadania, które postawiono przed szkołami podstawowymi w związku z wprowadzaniem nowej podstawy programowej.

Zgodnie z aktualnymi wytycznymi w ramach edukacji wczesnoszkolnej w obszarze aktywności fizycznej przewidziano zajęcia WF w wymiarze 3 godzin tygodniowo oraz określono podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych /Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. Dz. U. 2012 poz. 977/.

W podstawie programowej zapisany został cel główny: „*Celem edukacji wczesnoszkolnej jest wspomaganie dziecka w rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, etycznym, fizycznym i estetycznym. Ważne jest również takie wychowanie, aby dziecko w miarę swoich możliwości było przygotowane do życia w zgodzie z samym sobą, ludźmi i przyrodą*”.

Treści nauczania i umiejętności zawarte w podstawie programowej, jakie powinien opanować uczeń kończący I etap edukacji wczesnoszkolnej obejmują w zakresie:

1) sprawności fizycznej: marszobiegi trwające co najmniej 15 minut; wykonanie próby siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,

2) treningu zdrowotnego: przyjmowanie prawidłowych pozycji do ćwiczeń i wykonanie przewrotu w przód; wykonywanie skoków jednonoż, obunoż, przez przeszkody, przez skakankę; wykonywanie ćwiczeń równoważnych z przyborami i na przyrządzie,

3) sportów całego życia i wypoczynku: umiejętności związane z piłką: rzuty, chwyt, kozłowanie, odbijanie, prowadzenie piłki; udział w grach, zabawach, grach terenowych, zawodach sportowych, respektowanie reguł gry i przepisów sędziowania; właściwe zachowanie się w sytuacjach zwycięstwa i porażki,

4) bezpieczeństwa i higieny osobistej: stosowanie koniecznych dla zdrowia zabiegów higienicznych; dbałość o czystość odzieży; przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych; wybieranie bezpiecznego miejsca do zabaw i gier; wiedza, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.

W uwagach podstawy programowej o realizacji zadań szkoły na I etapie edukacyjnym, w punkcie dotyczącym aktywności fizycznej zaleca się, aby zajęcia z dziećmi prowadzone były na boisku, w ogrodzie, w sali gimnastycznej itp. Czas przeznaczony na ten zakres kształcenia ma być przeznaczony na rozwijanie sprawności fizycznej i ruchowej uczniów.

Program wychodzi również naprzeciw Stanowisku uczestników VIII Sejmiku Szkolnej Kultury Fizycznej, które jest m.in. apelem do władz państwowych o podjęcie działań nad rozwiązaniem ważnych dla edukacji zdrowotnej, wychowania fizycznego i sportu szkolnego problemów jak np.

1. *Zapewnienie uczniom na wszystkich etapach szkolnej edukacji udziału w lekcjach wychowania fizycznego prowadzonych przez nauczycieli ze specjalistycznym przygotowaniem metodycznym i merytorycznym. Największy niepokój budzi jakość wychowania fizycznego na pierwszym etapie edukacji. Należy pilnie podjąć działania zapewniające adekwatne kompetencje zawodowe prowadzącym zajęcia z dziećmi w tym ważnym okresie rozwojowym.*

2. *Podjęcie w trybie pilnym działań informacyjnych i promocyjnych dotyczących nowej podstawy programowej wychowania fizycznego, uwzględniających szczególnie pomoc nauczycielom w opracowywaniu szkolnych programów wychowania fizycznego.*

4. *Warunkiem skutecznego przeprowadzenia reformy programowej jest utworzenie i dobre funkcjonowanie systemu doradztwa metodycznego, zapewniające wszystkim nauczycielom wychowania fizycznego możliwość bieżącej aktualizacji wiedzy oraz doskonalenia umiejętności warsztatowych.*

5. *Stworzenie nauczycielom wychowania fizycznego możliwości zdobywania kwalifikacji instruktorskich i trenerskich w interesujących dzieci i młodzież formach aktywności rekreacyjnej i sportowej, oraz zdobywania kwalifikacji dotyczących realizacji edukacji zdrowotnej, które mogą być ważnym czynnikiem wpływającym na atrakcyjność oferty programowej wychowania fizycznego i sportu szkolnego.*

6. *Poprzez system finansowego wsparcia, umożliwić nauczycielom wychowania fizycznego udział w warsztatach i konferencjach metodycznych oraz wakacyjnych kursach dla nauczycieli organizowanych w kraju i za granicą.*

8. *Niezwykle ważnym zadaniem, które powinno być wsparte przez władze oświatowe i sportowe jest utworzenie Internetowego Forum Dobrych Praktyk, którego celem będzie upowszechnienie funkcjonujących lokalnie przykładów nowatorskich rozwiązań metodycznych i organizacyjnych w obszarze wychowania fizycznego i sportu szkolnego. Pozwoli to na opracowanie Katalogu Dobrych Praktyk w Szkolnej Kulturze Fizycznej.”*

Proponowany program Mały Mistrz, który bazuje na opracowanym i realizowanym od 4 lat przez Dolnośląski Szkolny Związek Sportowy we współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego programie „Sprawny Dolnoślązaczek”, w pełni odpowiada celom i treściom nowej podstawy programowej.

II. CELE

Głównymi celami stawianymi przed programem Mały Mistrz są:

1. poprawa stanu zdrowia sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych uczniów klas I-III;
2. wsparcie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego w zaplanowaniu i przeprowadzeniu ciekawych zajęć wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej;
3. promowanie nowych, atrakcyjnych form zajęć ruchowych zgodnych z nową podstawą programową;
4. monitorowanie stanu zdrowia, rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów klas I-III szkół podstawowych;
5. określenie preferencji w wyborze aktywności fizycznej uczniów;
6. zachęcenie uczniów do podejmowania nowych form aktywności fizycznej

III. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Projekt skierowany jest do dzieci z klas I - III szkół podstawowych w Polsce.

Ideą programu „Mały Mistrz” jest propagowanie aktywnej postawy zdobywania odznak sportowych potwierdzających zdobycie poszczególnych sprawności.

Program obejmuje sześć zasadniczych bloków sportów z możliwością poszerzania o pokrewne dziedziny, np. gimnastyk – tancerz, czy też saneczkarz – narciarz – łyżwiarz. W każdym bloku uczeń ma szansę opanowania określonych umiejętności i wiadomości, za które nagradzany jest odpowiednią odznaką.

Poszczególne bloki (sporty) przedstawione są w układzie czasowym zgodnym z rokiem szkolnym i dostosowane między innymi do warunków atmosferycznych, co w niczym nie ogranicza inwencji nauczycieli w realizacji programu według własnej koncepcji związanej z możliwościami danej placówki oświatowej.

Zaproponowane sprawności mogą być prowadzone przez nauczyciela w ciągu trzech lat nauki w klasach I – III, z tym, że z każdym rokiem zwiększają się wymagania, którym powinno sprostać dziecko. Nauczyciel może w kolejnych latach zmieniać niektóre sprawności i np. w I klasie w ramach sprawności Piłkarz realizować zajęcia piłki nożnej, a w następnych latach np. koszykówki czy siatkówki.

Proponowane sporty i przykładowe umiejętności do opanowania przez uczniów w ciągu trzech lat:



Rowerzysta – Turysta (wrzesień – październik):

- o umiejętność jazdy na rowerze; znajomość zasad bezpiecznego poruszania się na rowerze; znajomość (w podstawowym zakresie) przepisów i znaków drogowych oraz zasad bezpieczeństwa na drogach;
- o w klasie III uproszczony test na kartę rowerową,
- o udział w wycieczkach turystycznych w obrębie miasta i okolicy oraz udział w programowych wycieczkach turystycznych;
- o wykonanie mini-kronik;
- o bezpieczeństwo na trasach turystycznych.



Piłkarz – Nożny/ Ręczny/ Koszykarz/ Siatkarz (październik – grudzień):

- o opanowanie podstawowych umiejętności gry w piłkę nożną, ręczną, koszykówkę, siatkówkę; udział w grach i zabawach przygotowujących do „gry właściwej” oraz rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole;
- o podstawowe wiadomości z zakresu przepisów sędziowania i organizacji zabaw i gier sportowych.



Saneczkarz – Narciarz – Łyżwiarz (styczeń – luty):

W zależności od możliwości oraz tradycji:

- jazda na sankach z góry i po terenie płaskim, zabawy ze współwiczącymi;
- spacer na nartach biegowych połączony z lepieniem różnych form ze śniegu oraz mini zawody na nartach biegowych;
- podstawowe umiejętności jazdy na nartach zjazdowych po wyznaczonej trasie, mini zawody z pokonywaniem przeszkód;
- jazda na łyżwach – elementy „Błękitnej sztafety” i „Złotego krążka” (patrz Kalendarz Imprez SZS);
- wiedza z zakresu bezpieczeństwa zajęć na śniegu i lodzie oraz zasadach hartowania organizmu.



Gimnastyk – Tancerz (luty – marzec):

- nabycie podstawowych umiejętności zgodnie z założeniami podstawy programowej;
- „trzymaj się prosto” – ćwiczenia korekcyjne i wiedza o prawidłowej postawie ciała;
- zapoznanie się z podstawowymi przyborami i przyrządami gimnastycznymi;
- opanowanie prostych form tanecznych – tańców ludowych, „turniejowych” lub młodzieżowych oraz elementów rytmiki.



Lekkoatleta (kwiecień – maj):

- nabycie umiejętności związanych z biegami, skokami i rzutami spójnych z podstawą programową WF dla klas I – III,
- udział w szkolnych zawodach lekkoatletycznych,
- zasady bezpieczeństwa podczas zajęć i zawodów na stadionach i w terenie.



Pływak – Wodniak (czerwiec lub działania całoroczne):

- podstawy nauki pływania; udział w szkolnych zawodach pływackich;
- w miarę możliwości zapoznanie z kajakami, żaglówkami, z windsurfingiem;
- zasady bezpieczeństwa w wodzie i na akwenach wodnych,
- higiena kąpieli na pływalniach krytych i otwartych,
- ekologia – racjonalne gospodarowanie wodą.

Przewidujemy, że oprócz umiejętności „ bazowych „, zaproponowanych przez autorów zostaną wprowadzone także nowe sporty, które zastąpią niemożliwe do zdobycia w danej szkole i klasie umiejętności lub będą dla nich alternatywą związaną z tradycjami szkoły, umiejętnościami nauczycieli lub innymi czynnikami. Już teraz w Podręczniku dla nauczycieli realizujących program Mały Mistrz zaproponowano nowe sprawności: tenisista, rolkarz, badmintonista, miłośnik hulajnogi. Liczymy, że lista ta będzie m.in. dzięki aktywności nauczycieli stale się powiększać

Wskazaniem i pożądanym z uwagi na atrakcyjność ćwiczeń, zabaw i gier z piłkami wydaje się wykorzystanie piłek „edubal” przy realizacji wielu sprawności i dodatkowym wykorzystaniu tego środka dydaktycznego przy organizacji zajęć zintegrowanych z innymi przedmiotami: językiem polskim, matematyką, nauką języków obcych.

W związku z planowanym zatrudnieniem nauczyciela wf do prowadzenia wspólnie z nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej jednej godziny zajęć tygodniowo w klasie I, istnieje konieczność zapewnienia przynajmniej na tę jedną godzinę otwartego lub zamkniętego obiektu sportowego dla każdej klasy. Zajęcia te nauczyciel wychowania fizycznego mógłby prowadzić jako asystent nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej, a ich podstawowym celem byłoby przygotowanie dzieci do zdobywania poszczególnych sprawności, przeprowadzanie sprawdzianów i wspólna nauka obydwu nauczycieli prowadzenia ciekawej lekcji wychowania fizycznego

Nauczyciel i szkoła przystępujący do programu Mały Mistrz deklarują realizację cyklu zajęć i sprawdzianów dla dzieci, które zapoznają je z nowymi formami aktywności fizycznej. Poprzez ciągłość trwania Projektu w klasach I – III zaistnieje możliwość zbadania progresji umiejętności każdego dziecka. Bardzo ważnym elementem jest również pokazanie zintegrowania zajęć aktywności fizycznej z innymi umiejętnościami zapisanymi w obecnej podstawie programowej nauczania w klasach I – III. Nauczyciel otrzymuje dużą autonomię w realizacji programu. Może np. w przypadku niemożliwości realizacji którejs z sprawności zastąpić ją inną. Nauczyciel może także w przypadku zrealizowania sprawności, zastąpić w drugim roku inną z zaproponowanych lub własną. Zasadą jednak powinno być, że uczeń przez 3 lata zdobywa wiedzę i sprawność w danej dyscyplinie poprawiając swoje osiągnięcia.

Program zakłada cykl szkoleń dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego zapoznających ich z nowoczesną wiedzą na temat wychowania fizycznego i zdrowotnego.

Program tworzy możliwość udziału w nim rodziców, którzy włączą się w cykl przygotowań dzieci do zdobywania poszczególnych umiejętności i prób zaliczeniowych, a także będą informowani przez nauczycieli na bieżąco o stanie sprawności dziecka i postępach, jakie ma ono w poszczególnych umiejętnościach podczas planowanych w ramach programu „wywiadówek z kultury fizycznej”.

W województwie dolnośląskim chcemy kontynuować zapoczątkowane w 2014 roku autorskie działania polegające na organizacji w szkołach i klasach, które zgłoszą taką chęć specjalnych lekcji wychowania fizycznego. Będą to :

- lekcje lekkoatletyczne prowadzone przede wszystkim na obiektach wybudowanych w ramach programu „Dolny Śląsk” dla Królowej Sportu” przez wyszkolonych specjalistów w ramach projektu Athletics Kids
- lekcje piłkarskie wg programu opracowanego przez Dolnośląski Związek Piłki Nożnej realizowane przede wszystkim na boiskach zewnętrznych, zwłaszcza Orlikach, przez trenerów – specjalistów pracujących z małymi dziećmi
- „lekcje z Mistrzem” – specjalne lekcje prowadzone przez najbardziej znanych dolnośląskich sportowców, m.in. Justynę Kasprzycką, Rafała Omelkę i Dariusza Sztylkę. Oprócz zajęć sportowych spotykają się oni z dziećmi i opowiadają o swojej karierze i korzyściach płynących z uprawiania sportu
- „ lekcje z eduballem”; chcemy zwrócić specjalną uwagę na ten przybór umożliwiający nie tylko prowadzenie ciekawych lekcji wychowania fizycznego, ale także wykorzystanie ich do prowadzenia lekcji języka polskiego, języków obcych i matematyki z wykorzystaniem ruchu
- wprowadzanie nowych dyscyplin do programu Małego Mistrza popularyzujących The World Games ; będą to: unihokej, frisbee i boule