\*niepotrzebne skreślić

Załącznik nr 2

do Procedury realizacji innowacji pedagogicznej

Karta innowacji pedagogicznej

Innowacja **„Joga mindfullnes – coś dla ciała i dla duszy”** jest odpowiedzią na potrzeby uczniów szkoły, a także wyjście naprzeciw wymogom edukacyjnym zawartym w aktualnej podstawie programowej dla I etapu edukacyjnego.

Obserwacje oraz przeprowadzone diagnozy pozwoliły dostrzec, że uczniowie coraz więcej czasu spędzają przed ekranami telewizorów, komputerów czy telefonów komórkowych. Wpływa to negatywnie na ich kondycję fizyczną i psychiczną, sprawiając, że stają się rozdrażnieni oraz nadmiernie przebodźcowani.

Dlatego też główną przyczyną opracowania innowacji z tego przedmiotu była potrzeba stworzenia uczniom aktywnego spędzenia czasu, niekoniecznie przed ekranem. Tak, aby w czasie ćwiczeń mogli poprawić swoją kondycję fizyczną, ale także zrelaksować się i odprężyć. Pozwoli to wyciszyć się oraz uspokoić swoje ciało i umysł.

**Objęci uczniowie:**

* Uczniowie klasy 3 „b”

**Czas trwania (w latach):**

* 6 tygodni ( 05.04 – 17.05.2024r.)

**Rodzaj innowacji**: programowa, metodyczna, organizacyjna\*

Wdrożenie innowacji pedagogicznej wymaga dodatkowych nakładów budżetowych: tak, nie\*

**Innowacja będzie wdrażana na zajęciach lekcyjnych (jaki przedmiot)/pozalekcyjnych:**

* Wychowanie fizyczne

**Cele innowacji:**

**Cele ogólne:**

* Dążenie do wyciszenia i relaksacji.
* Kształtowanie umiejętności skupienia uwagi i koncentracji.

**Cele szczegółowe:**

* Poprawa elastyczności ciała i zdolności ruchowej.
* Wzmacnianie mięśni oraz rozwijanie siły i wytrzymałości.
* Poprawa koncentracji i zdolności skupienia uwagi.
* Pomoc w radzeniu sobie ze stresem i emocjami.
* Wspieranie rozwoju umiejętności społecznych i emocjonalnych.
* Rozwijanie świadomości i akceptacji siebie oraz innych.
* Promowanie zdrowego stylu życia i dbania o zdrowie.
* Wspieranie kreatywności.
* Doskonalenie zdrowej i efektywnej techniki oddychania.

**Metody i formy**

Metody i formy są różnorodne, dostosowane do poziomu umiejętności i możliwości uczniów.

Metody:

* praktycznych ćwiczeń (powtarzanie przez uczniów odpowiednich ćwiczeń);
* aktywizujące;
* problemowe (uczeń sam odkrywa nowe umiejętności).

Formy:

* indywidualna;
* zespołowa.

**Opis innowacji/ realizowane zagadnienia lub tematy**

Podczas zajęć realizowane będą różne zagadnienia.

1. Zabawy i ćwiczenia ruchowe – odbywają się one na początku zajęć; są to krótkie zabawy   
   i ćwiczenia ruchowe, które pomogą uczniom rozluźnić się i przygotować do dalszej pracy jogi.
2. Ćwiczenia oddechowe – są fundamentalnym elementem jogi. Nauka prostych technik oddechowych, które pomogą uczniom skoncentrować się oraz uspokoić.
3. Pozycje jogi – uczniowie nauczą się kilku podstawowych pozycji jogi, takich jak pozycja księżycowa (Balasana), pozycja drzewa (Vrksasana) czy pozycja kota (Marjaryasana).
4. Relaksacji oraz medytacja: na zakończenie zajęć warto poświęcić czas na relaksację   
   i medytację, aby uczniowie mieli możliwość wyciszenia się i zrelaksowania po intensywnych ćwiczeniach.

Podczas zajęć bardzo ważne jest indywidualne podejście do każdego ucznia, dostosowane do jego wieku, umiejętności oraz predyspozycji. Ważne jest zapewnienie wsparcia uczniowi, ale przede wszystkim zapewnienie mu bezpieczeństwa podczas wykonywanych pozycji jogi.

Ważna jest motywacja oraz pozytywne podejście i pochwały za wysiłek uczniów i ich postępy   
w praktykowaniu jogi. To wszystko jest kluczowym elementem do zachęcenia uczniów do odłożenia telefonów i skupieniu się na swoim ciele i duszy.

**Ewaluacja i efekty innowacji:**

Celem ewaluacji zajęć jest ustalenie oceny skuteczności innowacji oraz jej wpływu na uczniów. Ewaluacja ma na celu zbadanie, czy zajęcia z jogi przynoszą dzieciom korzyści zdrowotne, czy pomagają im się wyciszyć i zrelaksować. Pozwoli ona ocenić stopień realizacji założonych celów, wyciągnąć wnioski i podjąć decyzję o ewentualnym kontynuowani innowacji w kolejnym roku szkolnym.

Ewaluacja będzie realizowana na bieżąco – uczniowie będą pytani na zajęciach o to, co im się najbardziej podobało, które ćwiczenia okazały się łatwe, a które sprawiły trudności.

Efekty ewaluacji:

Poprzez ćwiczenia uczniowie mają możliwość poprawić swoją kondycję fizyczną. Dzięki praktykowaniu pozycji jogi uczniowie mogą rozwinąć większą świadomość swojego ciała, co może przełożyć się na lepsze samopoczucie oraz większą efektywność w codziennym funkcjonowaniu. Praktykowanie prawidłowego oddechu wpłynie na redukcję stresu i lepsze samopoczucie.

\*niepotrzebne skreślić

Opracowała:

Kamila Kowbel