

## **Karta informacyjna innowacji pedagogicznej**

**Tytuł innowacji pedagogicznej:** „Zajęcia z elementami jogi przekraczają szkolne progi”

**Imiona i nazwiska autorów:** Agnieszka Borska, Monika Czyżewska

**Adresaci innowacji:** uczniowie Szkoły Podstawowej (I i II etap edukacyjny), którzy są objęci orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego w Zespole Szkół Specjalnych w Goleniowie

**Planowany termin realizacji:** od 03.03.2023 r. do 12.05.2023 r., 1h w tygodniu

**Zajęcia objęte innowacją:** zajęcia świetlicowe oraz lekcje edukacji wczesnoszkolnej

**Rodzaj innowacji:** innowacja pedagogiczna o charakterze metodyczno – organizacyjnym

### **Cel główny innowacji:**

- rozwijanie u dziecka ogólnej sprawności fizycznej i nabywania umiejętności interpersonalnych poprzez wykorzystanie elementów jogi

### **Cele szczegółowe innowacji:**

- poprawa świadomości własnego ciała
- pobudzanie wyobraźni i rozwijanie kreatywności
- nabywanie umiejętności akceptacji siebie i innych
- nabywanie umiejętności szacunku dla życia (ludzi, zwierząt, roślin)
- nabywanie umiejętności współdziałania w grupie (integracja)
- wyciszenie, relaksacja, złagodzenie stresu i niepokoju
- doskonalenie zdrowej i efektywnej techniki oddychania
- rozwijanie zdolności koncentracji
- wzmocnianie wiary we własne możliwości dziecka

### **Planowana tematyka zajęć:**

1. Relaksacja - muzyka relaksacyjna, ćwiczenia oddechowe
2. Zajęcia plastyczne- malowanie, kolorowanie np. mandali
3. Emocje- pantomima
4. Zabawy ruchowe z elementami pozycji jogi
5. Elementy jogi w świecie przyrody – rośliny, zwierzęta; ćwiczenia oparte na różnego rodzaju bajkach jogowych

### **Spodziewane efekty innowacji:**

- Po zrealizowaniu programu zakładamy, że uczeń :
  - wykazuje zainteresowanie szeroko pojętą kulturą fizyczną jako czynnikiem warunkującym zdrowie i prawidłowy rozwój
  - wykorzystuje zdobyte doświadczenia w swobodnej i spontanicznej aktywności ruchowej
  - rozwinął umiejętność efektywnej techniki oddychania
  - poprawił zdolność koncentracji

- wzmocnił wiarę we własne możliwości
- ma większą świadomość własnego ciała
- współdziała z innymi
- Dla szkoły:
  - wzrost jakości pracy szkoły
  - zwiększenie atrakcyjności zajęć
  - stworzenie lepszych warunków rozwoju ucznia

**Ewaluacja:**

- obserwacja uczniów podczas zajęć oraz analiza ich postępów z zakresu sprawności fizycznej, koncentracji uwagi i radzenia sobie z emocjami,
- pozyskanie opinii o przydatności zrealizowanego programu

**Podsumowanie:**

Innowacja umożliwia wprowadzenie ćwiczeń z elementami jogi dla uczniów, u których zauważa się obniżony poziom koncentracji, stres, niepokój. Zajęcia proponują chwilę wytchnienia i oderwania od napiętych zajęć lekcyjnych. Treści innowacji są zgodne z treściami Podstawy Programowej dla I i II etapu Szkoły Podstawowej oraz są następstwem wiedzy i doświadczenia zdobytego na kursie pt. „Introducing Yoga in Primary Schools” Erasmus+. Innowacja zakłada również korzyści zdrowotne (psychiczne, fizyczne i społeczne), rozwijanie umiejętności pracy zespołowej oraz uwzględnia proces indywidualizacji w kształceniu.