

# **INNOWACJA PEDAGOGICZNA**

## **z Wychowania Fizycznego**

### **„Ogólny rozwój z Capoeira”**

dla klasy VII

Szkoły Podstawowej im. Zygmunta Bukowskiego w Czerniewie

rok szkolny: 2022, 2022/2023

autor: Bogdan Janiak

## **Wstęp**

Realizacja innowacji pedagogicznej „Ogólny rozwój z Capoeira” pozwoli na zapoznanie uczniów z klasy VII z podstawami sztuki walki pochodzącej z Brazylii. Uczestniczenie uczniów w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy to wymagania Podstawy Programowej z Wychowania Fizycznego. Innowacja ma na celu zainteresowanie uczniów innymi formami aktywności fizycznej, dzięki której można dbać o ogólny rozwój fizyczny oraz uatrakcyjnić zajęcia z wychowania fizycznego.

Capoeira jest sztuką walki, pochodzącą z Brazylii, która łączy ze sobą w niesamowity sposób taniec, muzykę, rytm, sztuki walki, samoobronę, gimnastykę i akrobatykę. Capoeira to sport i kultura, ale także zdrowy tryb życia i kreatywny sposób spędzania wolnego czasu. Nowoczesne formy oraz metody treningowe mają charakter ogólnorozwojowy i poprawiają wszystkie cechy motoryczne. Podczas zajęć uczniowie poznają własne ciało, rozwijają gibkość, sprawność, szybkość oraz koordynację ruchową.

### **1. Założenia innowacji pedagogicznej.**

Innowacja pedagogiczna dotyczy przedmiotu wychowanie fizyczne w klasie VII i wprowadzenia 2 godzin lekcyjnych w miesiącu. Realizacja zajęć odbędzie się na podstawie zgód rodziców uczniów z klasy VII w drugim półroczu roku szkolnego 2021/2022 oraz w roku szkolnym 2022/2023. Na każdym poziomie edukacji realizowane będą co dwa tygodnie 4 godziny treści zgodnie z obowiązującym Programem nauczania, w tym 1 godzina treści Innowacji – autorskiego nauczania Capoeira w oparciu o metodykę ogólnego rozwoju.

#### **a) Struktura organizacyjna**

7 godzin lekcyjnych w dwa tygodnie – realizacja treści zgodnie z obowiązującym Programem Nauczania

1 godzina lekcyjna – realizacja treści nauczania Capoeira na poziomie podstawowym

b) Baza

Szkoła dysponuje następującą bazą sportową:

- hol szkolny
- boisko trawiaste
- wielofunkcyjny plac zabaw

## 2. Cele edukacyjnego

Celem edukacyjnym Innowacji pedagogicznej „Ogólny rozwój z Capoeira” jest stworzenie możliwości i warunków do rozwoju zainteresowań formami aktywności fizycznej spoza Europy, a także rozwoju fizycznego uczniów w nowatorskiej dyscyplinie, opartej na ćwiczeniach ogólnorozwojowych. Capoeira jest powszechnie uprawiana w wielu państwach na całym świecie. Celem edukacyjnym jest zwiększenie aktywności fizycznej oraz rozwój wszystkich zdolności motorycznych, a także promowanie nowych form spędzania wolnego czasu oraz poznanie możliwości uprawiania tej sztuki walki w klubach sportowych w kraju i zagranicą. W szczególności istotą innowacji jest wdrażanie permanentnej aktywności w życiu, podejmowanie działań sportowo – rekreacyjnych w szkole, poza szkołą i po zakończeniu edukacji. Wspomaganie rozwoju umiejętności i wiadomości wśród uczniów, warunkują zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem.

Cele ogólne:

- zainteresowanie nowatorskimi formami aktywności fizycznej spoza Europy,
- popularyzacja Capoeira jako alternatywy dla innych aktywności fizycznych,
- rozwijanie zainteresowań i uzdolnień uczniów,
- opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu sztuk walki i samoobrony,
- opanowanie elementów technicznych na poziomie podstawowym i średniozawansowanym,
- troska o rozwój fizyczny, zdrowie, higienę, bezpieczeństwo swoje i innych,
- rozwijanie zdrowej rywalizacji poprzez aktywne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego,

Cele szczegółowe:

- kształtowanie cech motorycznych (szybkość siła, koordynacja, wytrzymałość), na poziomie, który umożliwi osiągnięcie satysfakcji przez ucznia,
- kształtowanie otwartości w kontaktach społecznych oraz nawiązywanie i utrzymywanie poprawnych relacji z rówieśnikami,
- kształtowanie właściwych postaw i zachowań sportowych, etycznych i moralnych,
- wyrobienie prawidłowych nawyków higieniczno-zdrowotnych.

### 3. Treść innowacji pedagogicznej

#### a) postawy:

- przestrzeganie zasad panujących w Capoeira
- współdziałanie z współwiczącym,
- organizowanie gier i zabaw ogólnorozwojowych w klasie,
- dążenie do osiągania postępów poprzez samokontrolę i samoocenę,

#### b) wiadomości:

- zasady obowiązujące w Capoeira,
- podstawowe informacje na temat Brazylii.
- podstawowe słowa w języku portugalskim,
- poznanie podstawowych instrumentów muzycznych stosowanych w Capoeira,
- zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń fizycznych,
- wpływ aktywności na funkcjonowanie i rozwój organizmu,
- edukacja zdrowotna w zakresie aktywności ruchowej i wysiłku fizycznego,
- słownictwo i terminologia sportowo – zdrowotna,

### 4. Umiejętności i wiadomości w zakresie sztuki walki Capoeira

#### a) umiejętności

- nauka i doskonalenie podstawowego kroku w Capoeira – Ginga,

- nauka i doskonalenie podstawowych uników – esquivas na cadeira, descida basica, cocorinha, esquivas de lado,
- nauka i doskonalenie podstawowych kopnięć – meia lua de frente, meia lua de compasso, martelo, armada,
- nauka i doskonalenie podstawowych elementów akrobatycznych – au, macaco, bananeira,
- doskonalenie połączenia kopnięć, uników i elementów akrobatycznych,
- nauka „gry” w parach w roda,
- nauka i doskonalenie podstawowych rytmów z Capoeira.
- nauka i doskonalenie prawidłowego upadania,
- doskonalenie zdolności motorycznych ze szczególnym uwzględnieniem siły i gibkości,

#### b) wiadomości

- przedstawienie podstawowych informacji na temat Capoeira – historia i zasady,
- przedstawienie podstawowych informacji na temat Brazylii,
- nauka podstawowych zwrotów w języku portugalskim.

#### 5. Przewidywane efekty realizacji innowacji pedagogicznej

- opanowanie techniki podstawowych kopnięć i uników,
- opanowanie „gry” na roda
- zainteresowanie formami aktywności ruchowej spoza Europy
- wzrost aktywności ruchowej młodzieży w okresie dojrzewania,
- świadomość podnoszenia własnej sprawności i umiejętności podczas rekreacji
- popularyzacja zdrowego trybu życia,
- umiejętność współpracy w parach i w grupach,
- kontynuowanie uprawiania dowolnej sztuki walki po zakończeniu szkoły podstawowej.

## 6. Realizator Innowacji pedagogicznej

Realizator: mgr Bogdan Janiak

Miejsce realizacji: Szkoła Podstawowa im. Zygmunta Bukowskiego w Czerniewie.