

Innowacja pedagogiczna z Wychowania Fizycznego

***Rozwój zdolności i umiejętności motorycznych poprzez
upowszechnianie Gry „Indiaca”***

dla klas II-V

***w Zespole Szkolno – Przedszkolnym nr 1 im . Bolesława Chrobrego w
Kamieńcu Ząbkowickim***



***Opracowała
mgr Aurelia Plejewska***

Reforma edukacyjna – Gra „Indiaca” umożliwi uczniom zapoznanie się z Indiaca już od przedszkola. Uczniowie będą zaangażowani w gry zespołowe o europejskim i międzynarodowym charakterze. Celem tej innowacji jest podejmowanie przez uczniów innych form aktywności fizycznej zgodnych z zasadami gry w piłkę siatkową oraz uatrakcyjnienie wychowania fizycznego w klasach II-V. Wprowadzenie tej innowacji umożliwi wzbogacenie innowacyjnej dyscypliny sportowej „Indiaca”, która oparta jest na zasadach piłki siatkowej. W oparciu o zasady gry w piłkę siatkową Indiaca to zawody drużynowe, które doskonale wpisują się w priorytety szkoły i utrwalają podstawy gry. Taktyka gry w piłkę siatkową oraz różne formy i rodzaje ruchu. Poprawa zdolności atletycznych, umiejętności zespołowych i wszechstronnego wpływu oraz rozwój fizyczny i spontaniczne cechy charakteru u dzieci. Gra w Indiaca jest alternatywą dla dyscypliny siatkówki. Zamiast piłki siatkowej gra się specjalnymi lotkami z piórami. Rzutka Indiaca to dla wielu uczniów lżejsze i łatwiejsze narzędzie do zdobywania umiejętności gry. Zasady są podobne do tych obowiązujących w siatkówce. Indiaca jest ostatecznie rozgrywana przez pięciu graczy. W porównaniu do siatkówki, boisko jest mniejsze, a siatka niższa. Realizacja treści lekcji innowacji odbywa się na podstawowych poziomach. Innowacja umożliwia uczniom klas młodszych realizację pasji sportowych i rozwój fizyczny zgodnie z ich możliwościami, zainteresowaniami i potrzebami. Oferta szkoły zostanie wzbogacona o zajęcia realizujące innowacje pedagogiczne zespołu nauczycielskiego gra Indiaca, co wpłynie na jakość procesu nauczania i uczenia się w szkole. Usprawnione zostaną procesy dydaktyczne i wychowawcze w szkołach oraz podniesiona zostanie jakość pracy w szkołach. Opanowanie gry zespołowej Indieca zwiększy zainteresowanie uczniów aktywnością fizyczną w Europie i wpłynie na rozwój sprawności fizycznej. aktywność fizyczna wpłynie na rozwój sprawności fizycznej, umiejętności i wiedzy w nietypowych dyscyplinach sportu światowego. Dyscypliny sportowe jest ciekawą formą realizacji podstawy. Stanowi podstawę programową wychowania fizycznego w szkołach podstawowych i jest częścią pracy szkoły. Wpisuje się również w koncepcję pracy szkoły, uwzględniającą tradycję piłki siatkowej i priorytet wychowania fizycznego dla wszechstronny rozwoju ucznia.

I. Cele edukacyjne

Cele edukacyjne innowacji pedagogicznej gry „Indiaca” to stworzenie możliwości i warunków dla zwiększenia zainteresowania aktywnością fizyczną w Europie, oraz rozwijanie rozwoju fizycznego uczniów poprzez innowacyjny trening oparty na zasadach piłki siatkowej. Celem edukacyjnym jest zwiększenie aktywności fizycznej i promocja nowych form spędzania czasu wolnego dla wszystkich grup wiekowych, propagowanie nowych form spędzania czasu wolnego oraz poznanie możliwości zabawy. Gra zespołowa Indiaca została opracowana w krajowych i międzynarodowych klubach sportowych. W szczególności istotą innowacji jest wdrażanie do całonocnej aktywności fizycznej poprzez zajęcia sportowe, zdrowotne i rekreacyjne w szkole i poza nią. Zajęcia rekreacyjne wewnątrzszkolne, pozaszkolne i pozalekcyjne. Wspiera rozwój umiejętności i wiedzę i pomóc im zrozumieć związek między aktywnością fizyczną a zdrowiem.

Cele ogólne

- *Zainteresowanie innowacyjnymi formami gier europejskich i światowych.*

- Popularyzacja gry Indiaca jako alternatywy dla gry zespołowej w piłkę siatkową. Koszykówka i piłka nożna.
- Rozwijanie zainteresowań i talentów uczniów.
- Nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu gier zespołowych: w szczególności Indiaca i siatkówka
- Kształtowanie umiejętności specjalnych i nabywanie elementów technicznych na poziomie podstawowym, średnio zaawansowanym i zaawansowanym.
- Uczestniczyć w turniejach szkolnych i osiągać sukcesy sportowe na miarę możliwości ucznia.
- Zwracać uwagę na rozwój fizyczny, zdrowie, higienę oraz bezpieczeństwo swoje i innych.
- Aktywnie uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego i rozwijać zdrowego ducha rywalizacji.
- Zajęcia wychowania fizycznego, pozalekcyjne zajęcia sportowe i zawody sportowe.
- Aktywne ćwiczenie wiedzy i umiejętności w różnych formach.
- Korzystanie z wolnego czasu w gronie rodzinnym.

Cele szczegółowe

- **Trening poprawiający zdolności motoryczne (siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja).**
- **Zapewnienie satysfakcji uczniów.**
- **Kształtowanie otwartości w kontaktach społecznych oraz nawiązywanie i utrzymywanie właściwych relacji z rówieśnikami.**
- **Nawiązanie i utrzymanie prawidłowych relacji z rówieśnikami.**
- **Kształtowanie właściwych postaw i zachowań sportowych, etycznych i moralnych.**
- **Kształtowanie umiejętności współzawodnictwa sportowego z uwzględnieniem zasad fair play.**
- **Kształtowanie umiejętności przeżywania sukcesów i porażek jako dbałość o ogólny rozwój fizyczny i psychiczny młodych ludzi.**
- **Rozwój psychiczny i emocjonalny nastolatków.**
- **Kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych i zdrowotnych.**

II. Treść innowacji pedagogicznej

1. Postawy:

- a. przestrzeganie zasad czystej gry i kulturalne kibicowanie
- b. współdziałanie w zespole i z partnerem
- c. pełnienie roli zawodnika, kapitana zespołu, sędziego, organizatora
- d. organizowanie gier i zabaw sportowych w klasie i w grupie rówieśniczej
- e. dążenie do osiągania postępów poprzez samokontrolę i samoocenę

2. Wiadomości:

- a. przepisy gry zespołowej Indiaca, piłki siatkowej
- b. podstawowe zasady sędziowania oraz organizacji gier i zabaw ruchowych
- c. zasady zachowanie podczas turniejów, zawodów sportowych
- d. zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń fizycznych
- e. wpływ aktywności na funkcjonowanie i rozwój fizyczny
- f. edukacja zdrowotna w zakresie aktywności fizycznej, aerobiku i ćwiczenia anaerobowe, właściwe odżywianie i trening sportowy.
- g) rodzaje testów sprawności fizycznej i metody diagnostyczne rozwoju fizycznego
- h. rodzaje sportów oferowanych w gminie i możliwości uprawiania wybranej dyscypliny sportowej
- i. słownictwo i terminologia z zakresu sportu i zdrowia
- j. zasady "fair play" w sporcie i życiu.

3. Umiejętności o charakterze zdrowotnym i doskonalącym sprawność fizyczną:

- a. przygotowanie organizmu do różnego rodzaju wysiłku fizycznego
- b. pomiar tętna i określenie stopnia zmęczenia organizmu
- c. dobór rodzaju ćwiczeń fizycznych dla właściwego kształtowania sprawności fizycznej
- d. doskonalenie określonych cech motorycznych
- e. rozpoznawanie własnych niedoborów sprawności fizycznej i określanie metod ich usprawnienia
- f. sposoby osiągania sukcesów w sporcie,
- g. organizowanie bezpiecznego miejsca ćwiczeń
- h. prawidłowy ubiór sportowy dostosowany do pory roku, zmiennych warunków pogodowych, miejsca i rodzaju ćwiczeń
- i. kształtowanie nawyków higieny osobistej po wysiłku fizycznym
- j. organizowanie różnych form ruchu w różnych warunkach
- k. umiejętność zastosowania ćwiczeń relaksacyjnych
- l. zdrowy styl życia i zagrożenia spowodowane używkami i nałogami
- m. kształtowanie charakteru i pożądanых postaw w działaniu indywidualnym i zespołowym

III. Umiejętności i wiadomości w zakresie gry zespołowej Indiaci:

1. Indiaci poziom podstawowy

1. Doskonalenie postawy: wysoka i niska:
 - ćwiczenia w formie ścisłej i zabawowej.
2. Doskonalenie poruszania się po boisku:
 - krok dostawny w prawo i w lewo, w przód i w tył,
 - chód, bieg, wyskok.
 - krok pojedynczy i podwójny,
 - zakończone wypadem z imitacją odbicia lub przejściem do leżenia tyłem.
3. Zastosowanie wszystkich form poruszania się po boisku w grach i zabawach.
4. Odbicia lotki Indiaci w różnych pozycjach: w miejscu, stojąc, siedząc, klęcząc, w przysiadzie, leżąc.
5. Doskonalenie odbicia lotki Indiaci sposobem górnym prawą i lewą ręką:
 - obicia w parach,
 - odbicia w parach ze zmianą miejsca,
 - odbicia lotki nad sobą.
6. Doskonalenie odbicia lotki Indiaci sposobem górnym przy stosowaniu kroków skrzyżnych i dostawnych: w lewo, w prawo, w przód i w tył.
7. Doskonalenie odbicia lotki Indiaci sposobem dolnym prawą i lewą ręką:
 - prawidłowa postawa,
 - ułożenie rąk,
 - poruszanie się po boisku.
8. Doskonalenie odbicia lotki Indiaci sposobem dolnym - indywidualnie i w parach.
9. Doskonalenie odbić lotki w polu gry ze współwiczającym.
10. Doskonalenie współpracy w dwójkę podczas odbić lotki.
11. Nauka wystawiania lotki w przód i w tył:
 - ćwiczenia w parach,
 - ćwiczenia w trójkach,
 - ćwiczenia ze zmianą miejsca od lotki i za lotką.
12. Doskonalenie wystawiania lotki w przód na prawy i lewy atak.
13. Nauka wyskoku do ataku.

14. Doskonalenie wyskoku do ataku z akcentem na wysokość odbicia.
15. Nauka odbicia lotki w wyskoku z własnego podrzutu.
16. Doskonalenie odbicia lotki w wyskoku :
 - po własnym podrzucie,
 - po rzucie współwiczającego,
 - jednorącz prawą lub lewą ręką z wystawienia współwiczającego.
17. Nauka odbicia lotki sposobem dolnym jednorącz prawą i lewą ręką:
 - wyczucie lotki, doskonalenie koordynacji ruchowej,
 - poprawna umiejętność operowania prawą i lewą ręką,
 - odbicie jednorącz palcami z miejsca i w wyskoku,
 - odbicia jednorącz przez kiwnięcie za siatkę.
18. Nauka padów bocznych i padów w przód i rzutów w przód.
19. Doskonalenie padów w przód i w bok.
20. Doskonalenie odbicia lotki sposobem dolnym jednorącz prawą i lewą ręką.
21. Nauka zagrywki sposobem dolnym lub górnym.
22. Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym lub górnym z uwzględnieniem:
 - postawy przy zagrywce,
 - poprawności ruchów kończyn górnych,
 - kierunku rzutu i celności,
 - dokładności i precyzji ruchu.
23. Doskonalenie zagrywki po prostej i po przekątnej:
 - celność - liczenie trafionych zagrywek.
24. Zagrywka i odbiór lotki:
 - nauka odbioru zagrywki,
 - doskonalenie odbioru zagrywki.
25. Zastawienie pojedyncze:
 - nauka techniki,
 - współpraca w dwójce,
 - zastawienie we fragmentach gry.
26. Nauka kierowania lotki w określone miejsce:
 - ćwiczenia w dwójkach,
 - uderzenie lotki na określoną odległość.
27. Doskonalenie siły uderzenia.
28. Doskonalenie celności i szybkości pracy ręki do uderzenia lotki.
29. Obrona lotki uderzonej przez partnera:
 - ćwiczenia w dwójkach,
 - ćwiczenia z przemieszczaniem się w polu obrony.
30. Nauka ataku dynamicznego:
 - ćwiczenia wprowadzające - koordynacja ruchów kończyn górnych i dolnych,
 - nauka wyskoku i prawidłowej pracy ramion,
 - atak lotki trzymanej nad wysokością siatki,
 - atak lotki podrzuconej przez partnera,
 - atak lotki z własnego podrzutu.
31. Gra 1:1 – single.
 - czucie dystansu,
 - wyczucie przestrzeni, odległości i wysokości,
 - walka taktyczna - przebijanie lotki tam gdzie nie ma przeciwnika,
 - ciągłość gry, przewidywanie, celność.
32. Gra 2:2.
 - współpraca z partnerem,
 - doskonalenie elementów techniki gry,
 - walka taktyczna - przebijanie lotki tam gdzie nie ma przeciwnika.

33. Gra 3:3.

- doskonalenie elementów techniki gry,
- doskonalenie współpracy w zespole trzyosobowym: nagranie, wystawa i atak,
- walka taktyczna - przebijanie lotki tam gdzie nie ma przeciwnika.

34. Gra szkolna 5:5.

- gra szkolna z akcentem na atak,
- gra szkolna z akcentem na wystawienie piłki,
- gra szkolna z akcentem na zagrywkę kierowaną,
- gra szkolna z akcentem na obronę.

34. Podstawowe zasady gry, przepisy i aktualności na stronie International Indiacas Association.

2. Poziom średniozaawansowany

1. Odbicia lotki sposobem górnym:

- koordynacja ruchu kończyn dolnych i górnych przy poruszaniu się po boisku,
- odbicia nad sobą, po od siatki.

2. Odbicia lotki sposobem górnym i dolnym w dwójkach i trójkach z utrudnieniem.

3. Doskonalenie odbicia lotki sposobem górnym przy poruszaniu się w prawo i w lewo:

- odbicia w parach na wprost, w lewo i w prawo,
- odbicia w parach poruszając się w prawo i w lewo.

4. Odbicia lotki sposobem górnym z wysoku:

- na określoną odległość,
- po wystawieniu współwiczającego.

5. Odbicia lotki sposobem dolnym w postawie niskiej i zachwianej.

6. Odbicia lotki sposobem górnym i dolnym na odległość 6m.

7. Doskonalenie wystawienia lotki w przód na lewy i prawy atak.

8. Nauka wystawienia lotki w tył:

- ćwiczenia w dwójkach, w trójkach.

9. Doskonalenie wystawienia lotki w tył:

- na lewy atak po podrzucie partnera,
- na prawy atak po podrzucie partnera.

10. Doskonalenie odbić sposobem dolnym:

- odbicia lotki po rzucie partnera,
- odbicia lotki do partnera z różnych odległości.

11. Nauka odbić plotki sposobem dolnym od siatki jednorącz prawa i lewą ręką

12. Doskonalenie wysoku do ataku.

13. Doskonalenie ataku kierowanego prawą i lewą ręką:

- atak z własnego podrzutu lotki,
- atak kierowany z wystawienia współwiczającego,
- atak kierowany na określoną odległość.
- atak kierowany w określone miejsce

14. Doskonalenie ataku dynamicznego:

- atak dynamiczny z własnego podrzutu,
- atak dynamiczny z podrzutu partnera,
- atak dynamiczny z wystawienia współwiczającego,
- atak dynamiczny kierowany w określoną strefę pola gry,
- atak lotki odbitej od bloku,
- atak pierwszej lotki przechodzącej nad siatką.

15. Nauka kiwnięcia lotki:

- **kiwniecie lotki w określone miejsce,**
- **kiwniecie lotki nad blokiem pojedynczym.**

16. Doskonalenia zagrywki sposobem dolnym lub górnym:

- z akcentem na siłę uderzenia,
- kierowanie w określoną strefę pola gry.

17. Nauka zmian zawodników w linii ataku.

18. Nauka ustawienia zawodników w linii obrony.

19. Nauka ustawienia zawodników wyspecjalizowanych w wystawieniu piłki.

20. Najczęstsze błędy ustawienia zawodników przyjmujących zagrywkę.

21. Doskonalenie umiejętności przyjęcia zagrywki w formie nagrania:

- nagranie lotki w strefę II,

22. Doskonalenia zastawienia pojedynczego:

- bez lotki w strefie III, IV,
- z lotką w strefie III i IV,
- we fragmentach gry.

23. Doskonalenie przemieszczania się w obronie.

24. Doskonalenie odbić lotki w obronie pola gry:

- obrona lotki w poszczególnych strefach.

25. Kierowanie lotki w określone miejsce na polu przeciwnika dowolnym sposobem.

- Nauka asekuracji bloku.

26. Doskonalenie umiejętności obronnych w poszczególnych strefach.

27. Zasady gry i podstawowe przepisy Federacji International Indiacca Asociation.

28. Doskonalenie skoczności w obwodzie ćwiczebnym.

29. Gry 2:2 i 3:3

- współpraca z partnerem,
- doskonalenie elementów techniki gry,
- walka taktyczna.
- doskonalenie elementów techniki gry,
- doskonalenie współpracy w zespole trzyosobowym: nagranie, wystawa i atak,
- walka taktyczna.

30. Gra szkolna 5:5.

- gra szkolna z akcentem na atak,
- gra szkolna z akcentem na rozegranie,
- gra szkolna z akcentem na zagrywkę kierowaną w określoną strefę pola gry,
- gra szkolna z akcentem na obronę,
- gra szkolna z akcentem na zastawienie.

3. Poziom zaawansowany

1. Doskonalenie odbić lotki sposobem górnym:

- odbicia w dwójkach dwoma lotkami jednocześnie,
- odbicia na określoną odległość,
- odbicie kierowane w określoną strefę pola gry.

2. Doskonalenie odbić lotki sposobem górnym w dwójkach i trójkach z utrudnieniem.

3. Doskonalenie odbić lotki sposobem dolnym w dwójkach i trójkach z utrudnieniem.

4. Doskonalenie odbić lotki sposobem górnym z wysokości:

- na określoną odległość,
- po wystawieniu współwiczającego.

5. Doskonalenie sytuacyjnych odbić lotki sposobem górnym i dolnym w przód i w tył.

6. Doskonalenie odbić lotki sposobem dolnym w postawie o zachwianej równowadze.

7. Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym na odległość.

8. Doskonalenie wystawienia lotki w przód na lewy atak i środek ataku.

9. Doskonalenie wystawienia lotki w tył na lewy atak:

- na lewy atak po nagraniu partnera,

- na środek po nagraniu partnera.
- 10. Doskonalenie odbić sposobem dolnym:
 - odbicia lotki po rzucie w przód,
 - odbicia lotki do partnera z różnych odległości.
- 11. Doskonalenie odbić lotki sposobem dolnym jednorącz prawą i lewą ręką.
- 12. Doskonalenie wyskoku do ataku z akcentem na zamach, wyskok, lądowanie.
- 13. Doskonalenie wyskoku do ataku z odbicia jedno nogą.
- 14. Doskonalenie ataku kierowanego:
 - atak kierowany z własnego podrzutu piłki,
 - atak kierowany z wystawienia współwiczającego,
 - atak kierowany na określoną odległość,
 - atak kierowany w określoną strefę pola gry.
- 15. Doskonalenie ataku dynamicznego:
 - atak dynamiczny z wystawienia współwiczającego,
 - atak dynamiczny kierowany w określoną strefę pola gry,
 - atak lotki odbitej od bloku,
 - atak pierwszej lotki przechodzącej nad siatką.
- 16. Nauka ataku lotki w pierwszym tempie (z krótkiej).
- 17. Doskonalenie ataku lotki w pierwszym tempie (z krótkiej):
 - przed rozgrywającym i za rozgrywającym.
- 18. Nauka ataku z krótkiej przesuniętej.
- 19. Doskonalenie ataku z krótkiej przesuniętej:
 - krótka przesunięta w przód przed rozgrywającym,
 - krótka przesunięta w przód za rozgrywającym.
- 20. Nauka systemu gry „czwarty w ataku”.
- 21. Doskonalenie kiwnięcia lotki:
 - kiwnięcie lotki w określone miejsce,
 - kiwnięcie lotki nad blokiem pojedynczym.
 - kiwnięcie lotki nad blokiem podwójnym
- 22. Doskonalenia zagrywki sposobem dolnym lub górnym:
 - z akcentem na siłę uderzenia,
 - kierowanie w określoną strefę pola gry.
- 23. Doskonalenie umiejętności przyjęcia zagrywki w formie nagrania:
 - nagranie lotki w strefę II, III.
- 24. Doskonalenia zastawienia pojedynczego i podwójnego:
 - w strefie II, III, IV,
 - we fragmentach gry.
- 25. Doskonalenie obrony blokiem przeciw atakowi.
- 26. Doskonalenie przemieszczania się i ustawienia w obronie.
- 27. Doskonalenie odbić lotki w obronie pola gry:
 - obrona w poszczególnych strefach.
- 28. Doskonalenie asekuracji:
 - asekuracja bloku skrzydłami,
 - rotacyjny system asekuracji skrzydłem obrony.
- 29. Doskonalenie umiejętności obronnych w poszczególnych strefach.
- 30. Doskonalenie skoczności w obwodzie ćwiczebnym.
- 31. Doskonalenie szybkości i gibkości w obwodzie stacyjnym.
- 32. Gra 2x2.
 - współpraca z partnerem,
 - doskonalenie elementów techniki gry,
 - walka taktyczna.
- 33. Gra 3x3.

- doskonalenie elementów techniki gry,
- doskonalenie współpracy w zespole trzyosobowym: nagranie, wystawa i atak,
- walka taktyczna.

34. Gra szkolna 5x5.

- gra szkolna z akcentem na atak, obronę, na rozegranie,
- gra szkolna z akcentem na zagrywkę kierowaną w określoną strefę pola gry,
- gra szkolna z akcentem na zastawienie.

35. Zasady sędziowania gry, przepisy gry i aktualności na stronie Federacji International Indiacas Association

IV Przewidywane efekty realizacji Innowacji pedagogicznej

- Umiejętności techniczne i taktyczne oraz znajomość gry zespołowej „Indiacas” na poziomie początkującym, średniozaawansowanym i zaawansowanym.
- Zwiększenie aktywności fizycznej wśród młodzieży.
- Świadomość podnoszenia własnej sprawności i umiejętności poprzez rekreację.
- Promocja zdrowego stylu życia.
- Samodzielne lub aktywne spędzanie czasu wolnego z rodziną.
- Umiejętność współpracy w małych grupach lub zespołach.
- Udział w konkursach i zawodach na różnych szczeblach.
- Stosować zasadę "fair play" w swoich różnych działaniach.
- Kontynuacja wszystkich konkursów zespołowych w późniejszej edukacji.

V Ocena Innowacji pedagogicznej

Ocena ustalana jest przez:

- Obserwacja zaangażowania uczniów: stosunek do lekcji wychowania fizycznego. Zainteresowanie grami i zabawami „Indiacas” na lekcjach.
- Kreatywność uczniów i aktywny udział w lekcjach i zajęciach pozalekcyjnych.
- Obserwacja procesu uczenia się uczniów.
- Rozmowy z uczniami i rodzicami.
- Ocena przydatności wdrażanych innowacji pedagogicznych dla uczniów i rodziców w formie ankiety .

Na podstawie wyników ewaluacji nauczyciel dostosowuje realizację treści Innowacji Pedagogicznej do poziomu osiągniętego przez uczniów.

VI Realizator Innowacji pedagogicznej i miejsce realizacji:

Realizator: mgr Aurelia Plejewska

Miejsce realizacji: Zespół Szkolno – Przedszkolny nr 1 im. Bolesława Chrobrego w Kamieńcu Żąbkowickim.

