

Innowacja Pedagogiczna Wychowanie Fizyczne – autor mgr Kamila Rzędzicka

Innowacja pod nazwą „Nordic Walking – śladami historii dzielnicy” jest moją odpowiedzią na oczekiwania uczniów, którzy chcą aby zajęcia z wychowania fizycznego były bardziej niekonwencjonalne przez co bardziej atrakcyjne. Główną ideą było uatrakcyjnienie lekcji wychowania fizycznego podczas których uprawialiśmy Nordic Walking. Wzmacniałam poczucie własnej wartości wśród uczniów, oraz ukazywałam uczniom jak kreatywnie wykorzystać narzędzie sportowe w postaci kijków do uatrakcyjnienia i zwiększenia własnej aktywności fizycznej podczas zwykłego spaceru. Aktywny styl życia ułatwia nawiązywanie kontaktów międzyludzkich, kształtuje pozytywne cechy charakteru. Zajęcia motywowały do aktywnego spędzania czasu wolnego i samodzielnego odkrywania ciekawych miejsc związanych z historią dzielnicy Góra Piasku i jej okolic. Trasa została ustalona wraz z uczniami. Uczniowie za każdym razem dokonywali pomiaru tętna spoczynkowego i wysiłkowego oraz sprawdzali liczbę pokonanych kroków, tworzyli w grupach opisy odwiedzonych miejsc.