

Innowacja pedagogiczna "Ćwiczyć każdy może". Branżowa Szkoła I Stopnia II półrocze 2022r.

Innowacja pedagogiczna pn. „Ćwiczyć każdy może” realizowana była w II półroczu roku szkolnego 2021/2022 raz w tygodniu podczas obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w ramach zajęć do wyboru przez uczniów w klasach: IC i III M/C Branżowej Szkoły I Stopnia.

Celem innowacji było wyposażenie uczniów w umiejętności korzystania w procesie edukacji z aplikacji treningowej na telefonie, pozwalając uczniom poszerzyć wiedzę i umiejętności w zakresie wiedzy o nowoczesnych środkach multimedialnych wspomagających aktywność fizyczną, poszerzenie wiedzy na temat pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka, kształtowanie wytrzymałości i kondycji fizycznej poprzez systematyczny trening oraz poprawienie ogólnej wydolności organizmu uczniów, co w znaczny sposób przyczyniło się do osiągnięcia lepszych wyników sportowych.

Dzięki innowacji uczniowie:

- podnieśli swoją sprawność fizyczną i ogólną wydolność organizmu,
- poszerzyli wiedzę na temat pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka,
- poszerzyli swoją wiedzę z zakresu wykorzystania nowoczesnych środków multimedialnych wspomagających aktywność fizyczną,
- poszerzyli swoją wiedzę z zakresu wykorzystania stron i programów internetowych do monitorowania poziomu aktywności fizycznej,
- zdobyli umiejętność samodzielnego planowania systematycznej aktywności fizycznej z użyciem aplikacji na telefonie.

Zajęcia związane wykorzystaniem aplikacji treningowej na telefonie cieszyły się wśród uczniów ogromnym zainteresowaniem. Młodzież z dużym zaangażowaniem uczestniczyła w zajęciach rozwijając i podnosząc swoją kondycję fizyczną. Uczniowie samodzielnie monitorowali i sprawdzali swoje postępy treningowe w aplikacji zainstalowanej na telefonie. Ponadto niektórzy uczniowie w czasie wolnym od zajęć korzystali z różnego rodzaju poznanych aplikacji treningowych (np.: krokomierz-licznik kroków).