



KONKURS NA NAJLEPSZY PROJEKT EDUKACYJNY ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Szanowni Państwo

Nauczyciele Edukacji Wczesnoszkolnej i Wychowania Fizycznego Szkół uczestniczących w programie Mały Mistrz oraz Sprawny Dolnoślązaczek i Akademia Małych Zdobywców

Od 1 września 2024 roku działa ogólnopolski program **Mały Mistrz**, a od kilku lat w województwie dolnośląskim program **Sprawny Dolnoślązaczek**, a w województwie podkarpackim **Akademia Małych Zdobywców**. Programy te realizowane są w ok. 3200 szkołach z udziałem ponad 200.000 dzieci. Od 1 września 2025 roku obowiązywać będzie nowa podstawa programowa. Obydwa te, ważne dla polskiej szkoły wydarzenia, zmienią i zmienią wiele w zadaniach stojących przed wychowaniem fizycznym i edukacją zdrowotną uczniów klas I - III.

Wierzmy, że zadania programów prowadzonych przez Szkolny Związek Sportowy i szkoły biorące w nich udział, będą tożsame z zadaniami nowej podstawy programowej. Wśród nich te dwa najważniejsze, będące naszym priorytetem, czyli:

- a. uaktywnienie dzieci z klas I - III szkół podstawowych poprzez ciekawe, różnorodne formy zajęć wychowania fizycznego,
- b. pomoc nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej i współpracującym nauczycielom wychowania fizycznego w zaprogramowaniu działań z uczniami, które doprowadzą do zdobycia przez nich nowych umiejętności i sprawności.

Uważamy, że najlepszym sposobem na wprowadzanie nowych rozwiązań jest korzystanie z wiedzy i doświadczenia tych, którzy mają już sukcesy w prowadzeniu zajęć wychowania fizycznego zgodnych z założeniami naszych wspólnych programów. I chociaż mamy już wiele przykładów na doskonałe rozwiązania, to ciągle jeszcze przed nami ten najważniejszy i najtrudniejszy etap - wdrożenie ich we wszystkich polskich szkołach.

Chcemy pomóc Państwu w tym etapie poprzez jak najszerszą informację o założeniach reformy i programów realizowanych przez Szkolny Związek Sportowy.

Chcemy także pokazać Wasze pomysły na wprowadzanie do zajęć wychowania fizycznego dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym jak największej liczby różnorodnych sportów i form aktywności, zwłaszcza tych, które mogą być realizowane na świeżym powietrzu i kontynuowane przez dzieci podczas rodzinnych form rekreacji.

Służyć temu ma między innymi konkurs na najlepszy projekt edukacyjny zajęć wychowania fizycznego oparty na założeniach programów: Mały Mistrz, Sprawny Dolnoślązaczek i Akademia Małych Zdobywców, możliwy do realizacji w szkołach w całej Polsce. Konkurs skierowany jest do nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego, a jego regulamin zamieszczony jest w załączniku do niniejszego listu.

Zapraszamy do udziału. Najlepsze pomysły umieścimy w II części Poradnika dla Nauczycieli realizujących program Mały Mistrz. Honorarium autorskie i inne cenne nagrody czekają.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie internetowej Szkolnego Związku Sportowego - www.szs.pl



Prezes
Szkolnego Związku Sportowego
Wojciech Ziemiak



KONKURS NA NAJLEPSZY PROJEKT EDUKACYJNY ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KONKURS MÓJ PROJEKT EDUKACYJNY ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I DZIAŁAŃ PROPAGUJĄCYCH KULTURĘ FIZYCZNĄ ORAZ ZDROWY STYL ŻYCIA DOSTOSOWANY DO ZAŁOŻEŃ PROGRAMÓW MAŁY MISTRZ, SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK I AKADEMIA MAŁYCH ZDOBYWCÓW

I. Cel konkursu

Wyłonienie najlepszych projektów edukacyjnych wychowania fizycznego, które w pełni zaspokajają oczekiwania i potrzeby uczniów związane z:

- przygotowaniem do uczestnictwa w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu,
- inicjowaniem i współorganizowaniem aktywności fizycznej,
- wyborem całościowych form aktywności fizycznej,
- kształtowaniem prozdrowotnego stylu życia,
- realizacją programów Mały Mistrz, Sprawny Dolnoślązaczek i Akademia Małych Zdobywców; zdobywaniem realizowanych, bądź nowych sprawności,
- ciekawymi formami pracy uatrakcyjniającymi działanie programów, angażującymi w jego działanie, oprócz uczniów, także innych wspomagających osób, m.in. rodziców, środowisko lokalne i innych

Konkurs obejmuje projekty dla uczniów klas I - III szkół podstawowych, zwłaszcza tych realizujących programy Szkolnego Związku Sportowego.

Prace konkursowe powinny:

- opisywać konkretny projekt edukacyjny, mieć formę konspektu lekcji, wprowadzającej założenia programów Mały Mistrz, Sprawny Dolnoślązaczek, Akademia Małych Zdobywców
- być pomysłem na nowe sprawności, które mogłyby być realizowane w tych programach

II. Partnerzy i Organizatorzy

Ministerstwo Sportu i Turystyki
Szkolny Związek Sportowy
Szkolny Związek Sportowy „Dolny Śląsk”
Podkarpacki Wojewódzki Szkolny Związek Sportowy

III. Etapy konkursu

- do 1.06.2025 przesłanie projektów do koordynatora Konkursu - Szkolnego Związku Sportowego „Dolny Śląsk”, we Wrocławiu na adres: dolnoslaskiszs@gmail.com Forma projektu zajęć oraz nowej sprawności określona w załączniku. Liczba projektów opracowanych i nadesłanych przez jednego autora jest nieograniczona
- 1-20.06.2025 ocena projektów przez Komisję Konkursową złożoną z przedstawicieli Organizatorów i Akademii Wychowania Fizycznego
- 25.06.2025 zawiadomienie autorów najlepszych prac o wynikach konkursu
- pod koniec sierpnia 2025 r. ogłoszenie wyników konkursu na konferencji szkoleniowej p.t. „Realizacja programu Mały Mistrz w roku szkolnym 2025/26 - nowy model szkolnej kultury fizycznej uczniów klas I-III,„. W trakcie konferencji prezentacja najlepszych projektów.

IV. Uczestnicy

W konkursie mogą uczestniczyć nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego wszystkich szkół podstawowych. Organizatorzy dopuszczają do konkursu prace zespołów nauczycielskich.

V. Nagrody

Nagrodą główną dla nagrodzonych prac będzie ich opublikowanie w Poradniku dla Nauczycieli realizujących program Mały Mistrz - II część, wraz z otrzymaniem honorarium autorskiego. Prace wyróżnione zostaną opublikowane na stronie www.malymistrz.szs.pl oraz na stronach pozostałych programów. Przewidujemy także nagrodzenie autorów najlepszych pomysłów specjalnymi nagrodami ufundowanymi przez Organizatorów i Sponsorów.

VI. Uwagi końcowe

- Komisja Konkursowa oprócz oceny merytorycznej projektów specjalnie promowała będzie te, które będą brały pod uwagę możliwość dostosowania ich do założeń podstawy programowej wychowania fizycznego i jak najszerszego stosowania w szkołach realizujących programy Mały Mistrz, Sprawny Dolnoślązaczek i Akademia Małych Zdobywców oraz wprowadzenia ich jako modelowego rozwiązania w szkołach w całej Polsce
- prace na konkurs przyjmowane będą wyłącznie w wersji elektronicznej na adres e-mail: dolnoslaskiszs@gmail.com Termin przesłania prac do SZS upływa 1.06.2025 r. o godzinie 15:00. Prosimy, aby prace zapisane były w programach, które zawiera pakiet Office: Word, Excel, Power Point, ew. zdjęcia i ilustracje w jpg. lub bmp. Prosimy o zamieszczenie w pracach informacji o autorze (autorach): imię, nazwisko, szkoła, adres do korespondencji, telefon
- zaproszenia na konferencję zostaną przesłane na adresy Laureatów i ich szkół oraz opublikowane na stronie internetowej www.szs.pl i www.malymistrz.szs.pl
- do Autorów prac nagrodzonych i wyróżnionych zostaną przesłane druki „zgody na publikację pracy”

Opracowanie: dr hab. Dorota Groffik AWF Katowice, dr hab. Ireneusz Cichy AWF Wrocław, Jacek Bigus Podkarpacki Wojewódzki SZS, Adam Szymczak SZS „Dolny Śląsk

Załączniki

1. Zalecenia przygotowania projektu lekcji, zajęć
2. Wzór opracowania założeń nowej sprawności



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Konspekt (scenariusz) lekcji WF dla edukacji wczesnoszkolnej powinien zawierać następujące elementy:

1. **Zapis celów operacyjnych w zakresie:** umiejętności, wiedzy, kształtowania motoryki (zapisz 2 zdolności motoryczne), akcent wychowawczy (tu także postawy pozytywne do udziału uczniów w lekcji WF).

2. **Część wstępna** powinna zawierać:

a) **Przedstawienie celów lekcji**, motywację do udziału w lekcji, uświadomienie roli realizowanych ćwiczeń dla zachowań całościowych

b) **Rozgrzewka** powinna zawierać: zabawę ożywiającą i kilka ćwiczeń kształtujących o charakterze globalnym, np. ćw. RR i NN, RR i T, T i RR, mm. B, G, ćw. R; pamiętając o zmienności pozycji wyjściowych, wykorzystaniu metody zabawowo-naśladowczej, bezpośredniej celowości ruchu czy ekspresji ruchowej.

(Wyjaśnienie skrótów: RR- ramiona, NN – nogi, T – tułów, B- brzuch, G – grzbiet, R – równowaga, mm. – mięśnie),

W rozgrzewce (R) należy pamiętać także o ćw. oddechowych – najlepiej jedno z nich zastosować na koniec R – jak również o zasadach przyjmowania prawidłowej postawy ciała. Zapis ćw. w R powinien zawierać pozycje wyjściowe do ćwiczeń.

W R można wykorzystać przybory, ćw. a parach, muzykę itp.

3. **W części głównej lekcji** staramy się uwzględnić:

- **zasadę wszechstronności**, np. w lekcji gier i zabaw uwzględnić z/g bieżną, rzutną, z mocowaniem, na czworakach, orientacyjno-porządkową (może być wcześniej w R), skoczną; w lekcji z elementami LA, np. bieg, rzut, skok itp.
- **zasadę zmienności pracy mięśniowej** – nie obciążać tylko jednej partii mięśniowej przez większość lekcji
- **zmienność intensywności ćwiczeń** – wprowadzać ćwiczenia o intensywności od umiarkowanej do wysokiej
- **stosować elementy organizacji lekcji** m.in. płynne przejścia z jednego ustawienia do drugiego, krótkie informacje i pokaz itp.

- pamiętać o **prawidłowym zapisie ćwiczeń** uwzględniając pozycje wyjściowe, ustawienie grupy itp.
- **wprowadzać ćw. oddechowe i prawidłowej postawy ciała**

Poza tym należy uwzględnić w scenariuszu elementy motywacji uczniów do podejmowania aktywności fizycznej na lekcji, jak i budowania pewności siebie uczniów (zaznacz w scenariuszu momenty, w których widoczne są czynności motywacyjne nauczyciela w stosunku do ucznia).

4. **Część końcowa lekcji** powinna zawierać:

- **uspokojenie organizmu** uwzględniające ćw. uspakajające/relaksacyjne i/lub zabawy uspakajające
- **podsumowanie** z akcentem na realizację celu, zachęcenie do udziału w AF w czasie wolnym, łącząc zachowania pozaszkolne z elementami umiejętności i wiedzy poznany na lekcji WF.

Uwagi końcowe:

1. Przez całe zajęcia pamiętamy o akcentach na: **prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach wyjściowych oraz ćw. oddechowych i rozluźniających** wplatając je w odpowiednie momenty lekcji, szczególnie te o dużej intensywności wysiłku.
2. Należy pamiętać o **zaplanowaniu elementów wiedzy**, które są powiązane z codziennymi zachowaniami uczniów i odnoszą się do treści realizowanych podczas lekcji w zakresie umiejętności i/lub motoryki. Szczególnie warto uwzględnić te treści w lekcjach, w których można połączyć teorię z praktyką, np. podczas biegania omówić, jak zwiększa się praca serca i oddech w odpowiedzi na wysiłek fizyczny, a przy skakaniu wyjaśnić, jakie grupy mięśniowe są zaangażowane i jak działają w trakcie ruchu. Takie podejście wzmacnia świadomość uczniów na temat funkcjonowania ich ciała podczas aktywności fizycznej.
3. Warto wprowadzić nowe, atrakcyjne ćwiczenia/gry/zabawy i inne rozwiązania w lekcji o charakterze zaskoczenia, które wywołują pozytywne emocje wśród dzieci.

Propozycje alternatywnych sprawności Programu Mały Mistrz powinny zawierać następujące elementy:

Poniżej została przedstawiona procedura zgłoszenia nowej sprawności, która powinna ułatwić Państwu jej opracowanie.

1. Krótkie wprowadzenie teoretyczne, uzasadniające wprowadzenie nowej sprawności do zajęć ruchowych realizowanych w klasach I-III edukacji wczesnoszkolnej.
 - a) Jakież podstawowe wiadomości, w ramach nowej sprawności, powinien opanować uczeń,
 - b) Jakież podstawowe umiejętności, w ramach nowej sprawności, powinien opanować uczeń.
2. Przedstawienie ewentualnych wymagań sprzętowych, niezbędnych do realizacji zajęć ruchowych w ramach nowej sprawności.
3. Przedstawienie zabaw i gier wprowadzających do nowej sprawności.

Każda propozycja (zabawa, gra, czy ćwiczenie) powinno mieć określone:

 - a) nazwę,
 - b) cel,
 - c) klasa,
 - d) miejsce realizacji,
 - e) niezbędne przybory (jeżeli są wymagane),
 - f) opis zabawy, gry lub ćwiczenia.
 - g) czas potrzebny do realizacji lub liczba powtórzeń
 - h) mile widziane będą rysunki poglądowe, które zwizualizują przebieg rozwiązania.
4. Syntetyczny opis zadań niezbędnych do przeprowadzenia zaliczenia na nową sprawność:
 - a) odrębne zaliczenie praktyczne nowej sprawności dla uczniów klas 1, 2 i 3,
 - b) zaliczenie praktyczne w każdej z w/w klas może uwzględniać ponadto określone poziomy zaawansowania, które mogą stanowić dodatkową motywację dla dzieci (pod wskazanym linkiem można znaleźć przykładowe rozwiązania, które zostały umieszczone w Przewodniku dla nauczycieli realizujących zajęcia w ramach Programu Mały Mistrz – str. 202-223).¹
5. Opracowana propozycja nowej sprawności, objętościowo, nie powinna przekraczać 15000-18000 znaków ze spacjami.

¹ https://malymistrz.szs.pl/wp-content/uploads/2024/09/MALY-MISTRZ_NET_2024.pdf