

„WŁÓCZYKIJE” –
AKTYWNOŚĆ MIERZONA KILOMETRAMI
- PIECHOTĄ DO KRAKOWA!!!



Foto źródło: olimpicstawczyn.pl/aktualnosci/253-zapraszamy-na-rajd-nordic-walking-201905

**Zespół Placówek Szkolno- Wychowawczo- Rewalidacyjnych
w Cieszynie**

Opracowały:

mgr Karolina Lorek

mgr Agnieszka Żak

REALIZATORAMI INNOWACJI

- Innowacja pt. **„Włóczykije – aktywność mierzona kilometrami – piechotą do Krakowa”**, przeznaczony jest dla uczniów Szkoły Podstawowej klasy VI-VIII, SPDP, Szkoły Branżowej z dysfunkcjami ruchowymi, intelektualnymi (z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim i umiarkowanym), ze sprzężeniami i ze spektrum autyzmu.
- Czas realizacji programu: drugi semestr roku szkolnego 2021/2022
- Czas trwania jednego spotkania: w trakcie zajęć z gimnastyki rehabilitacyjnej.
- Wymagany sprzęt: para klików do Nordic Walking’u dla każdego dziecka.
- Program realizowany w obrębie Zespołu Placówek Szkolno – Wychowawczo – Rewalidacyjnych w Cieszynie. Nie wymaga nakładów finansowych.
- Udział w programie odbywa się na zasadzie przynależności do społeczności uczniowskiej objętej planem. Udział uczniów nie wymaga pisemnej zgody rodziców, gdyż jest zgodny z założeniami programu z gimnastyki rehabilitacyjnej.
- Założone cele będą realizowane poprzez zajęcia prowadzone w grupie, w formie zaproponowanej przez nauczyciela dostosowanej do możliwości ucznia i w atmosferze akceptacji, na świeżym powietrzu.

PROBLEM I ZAŁOŻENIA INNOWACJI

Najważniejszą drogą do osiągnięcia poprawy w zaburzeniach rozwoju ruchowego jest wczesnie rozpoczęte i systematyczne wdrożenie aktywności fizycznej. Usprawnianie ruchowe jest bardzo upowszechnione. Specjalność ta w współczesnym ujęciu najczęściej rozumiana jest jako proces medyczno - społeczny, którego celem jest przywrócenie utraconych na skutek choroby funkcji narządów, układów lub całego ustroju.

Zadaniem usprawniania ruchowego jest przywrócenie maksymalnie możliwej sprawności fizycznej i komfortu życia ucznia. W trakcie współpracy z wychowankiem wykorzystuje się różne metody terapeutyczne diagnozując i dopasowując możliwe terapie do potrzeb osoby niepełnosprawnej.

Systematyczność zajęć z rehabilitacji ruchowej wpływa na zahamowanie postępu choroby i przyczynia się do zwiększenia ruchomości w stawach oraz zwiększenia siły mięśniowej podnosząc tym samym lepszą funkcjonalność organizmu jako całości. Ostatecznym celem rehabilitacji jest osiągnięcie najwyższego możliwego poziomu samodzielności i niezależności osoby

niepełnosprawnej, a także podniesienie parametrów wydolnościowych. By osiągnąć ten cel możemy wzbogacić nasze zajęcia o nową formę aktywności ruchowej jaką jest m.in. Nordic Walking.

Głównym celem naszej innowacji pt. „**Włóczykije – aktywność mierzona kilometrami – piechotą do Krakowa**”, będzie pokonanie odległości 160 km, dzielącej Cieszyn i Kraków pieszo z wykorzystaniem kijków do Nordic Walkingu. Czynność ta będzie realizowana w trakcie zajęć z gimnastyki rehabilitacyjnej w obrębie naszej placówki – ZPSWR w Cieszynie. Pokonane kilometry będą mnożone przez ilość obecnych uczniów w trakcie zajęć i zapisywane na tablicy motywacyjnej, co będzie nas motywować do osiągnięcia zamierzonego celu. W realizację tej innowacji mamy zamiar wpleść naukę używania i wykorzystania nowoczesnych urządzeń i multimediów, wśród uczniów np. darmowa aplikacja na Smartfona, smartwatch'a oczywiście według dostępnych możliwości uczniów. Będzie to przydatna umiejętność nauki obsługi elementów multimedii, a także mamy nadzieję, dodatkowa motywacja dla uczniów do zaszczepienia chęci przełożenia celi naszej innowacji do wdrożenia aktywności ruchowej podczas czasu wolnego.

CO TO JEST NORDIC WALKING?

Nordic Walking jest formą rekreacji wywodzącą się z fińskiego narciarstwa biegowego i jest to najprościej ujmując – spacer z kijkami. Odzwierciedla on doskonale pracę organizmu podczas chodu, marszu i biegu. Trening z kijami wykorzystywany jest przede wszystkim w profilaktyce zdrowotnej, fizjoprofilaktyce, a także jako metoda wspomagająca proces rehabilitacji.

Działanie, zalety i korzyści Nordic Walking - prostota, łatwość i bezpieczeństwo spaceru z kijkami umożliwiają uczestnictwo w nim osób z różnego przedziału wiekowego i różnej kondycji fizycznej, czyli praktycznie przez każdego. Każdy może znaleźć odpowiadające mu tempo marszu oraz postawić przed sobą indywidualny cel treningowy. Chód z wykorzystaniem kijków jest nawet 40% bardziej efektywny niż bez nich. Dynamiczne, pełne rozmachu chodzenie z kijkami pozwala zdobywać kondycję oraz rozwijać poszczególne grupy mięśni, które normalnie są zaniedbywane - a zatem ćwiczyć całe ciało. Treningowi poddawane są praktycznie mięśnie wszystkich części ciała, a badania dowodzą czynne ich zaangażowanie na poziomie około 90%. Część ciężaru ciała jest skierowana na kijki, a zatem i plecy są w bardziej łagodnym położeniu i nie ma napięcia mięśniowego zwiększającego ryzyko kontuzji. Nordic Walking usprawnia różne mięśnie kończyn dolnych oraz prostowniki kończyn górnych, wzmacnia mięśnie górnej części tułowia i ramion, rozluźnia okolice barków, zwiększa ruchomość górnego odcinka kręgosłupa. Tętno łatwo wzrasta

do poziomu, który utrzymuje serce i układ krążenia w dobrej kondycji.

Wpływa także na koordynację ruchową, stymulację układu wertykalnego a także równowagę.

GŁÓWNE CELE I ZADANIA INNOWACJI:

Odpowiednio dobrane formy i metody ćwiczeń przyniosą nam założone cele innowacji tj:

- wzmacnianie mięśni i zwiększanie zakresu ruchomości w stawach,
- poprawę koordynacji, równowagi i ogólnej sprawności ruchowej,
- poprawę wydolności oddechowej, a także krążeniowej,
- wspieranie leczenia schorzeń związanych z uszkodzeniem narządu ruchu,
- normalizacja napięcia posturalnego oraz wyrównanie napięcia obwodowego,
- rozciąganie określonych grup mięśniowych i elementów okołostawowych,
- elongacja posturalna
- rozluźnienie i relaksacja napiętych mięśni,
- zwiększanie zaangażowanie dziecka w podejmowanie nowych, trudniejszych zadań,
- wspieranie prawidłowego rozwoju dziecka na miarę jego możliwości.
- Przywrócenie sprawności fizycznej.
- Przywracanie wiary we własne siły.
- Dostarczanie prawidłowych wzorców psychomotorycznych w tym budowanie i uzyskanie wzorca prawidłowej postawy i prawidłowego przenoszenie ciężaru ciała.
- Odczuwanie własnego ciała.

PROCEDURA OSIĄGANIA CELÓW:

- Dobór metod ściśle dostosowanych do indywidualnych potrzeb uczniów.
- Dobór ćwiczeń w trakcie treningu Nordic Walking dostosowany do wieku uczniów i ich ograniczeń.
- Wyzwalanie radości dzieci w czasie zajęć.
- Wytwarzanie miłej atmosfery podczas zajęć.

PRZEWIDYWANE EFEKTY

Po realizacji zadań wynikających z programu uczeń powinien:

- przyjąć prawidłową postawę podczas aktywności
- poprawić swoją równowagę,
- poprawić kondycję i koordynację ruchową,
- poprawić funkcje psychomotoryczne
- zwiększyć sprawność i wydolność fizyczną zakres ruchomości w stawach i wzmocnić siłę mięśniową.

EWALUACJA

Powyzsza Innowacja „**Włóczykije – aktywność mierzona kilometrami – piechotą do Krakowa**”, zakłada terapeutyczną pracę z dzieckiem z różnymi dysfunkcjami ruchowymi, intelektualnymi (z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim i umiarkowanym,), ze sprzężeniami, ze spektrum autyzmu. Ewaluacji poddana będzie skuteczność w realizacji zamierzonych celów.

Celem ewaluacji jest pokonanie odległości 160 km, dzielącej Cieszyn i Kraków pieszo z wykorzystaniem kijków do Nordic Walkingu. W trakcie realizacji innowacji będziemy mogli obserwować realizację celów pośrednich takich jak: zmianę w postawie ciała dziecka, jego wydolności i ogólnej sprawności motorycznej.

BIBLIOGRAFIA

1. <https://trenujenordicwalking.pl/2-zalety-i-wady-nordic-walkingu-cz-i/>
2. <https://zdrowie.wprost.pl/styl-zycia/porady/10449836/nordic-walking-zalety-wady-techniki-chodzenia-z-kijkami.html>
3. <https://trenujenordicwalking.pl/2-zalety-i-wady-nordic-walkingu-cz-i/>