



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

**Innowacja pedagogiczna:**

**Wprowadzenie metody uważności i elementów Mindfulness do rutyny  
treningowej gimnastyków trenujących w IV klasie szkoły podstawowej  
w ZSSiMS w Gdańsku.**

**Autor:**

Damian Laskowski

Współpraca z psychologiem szkolnym Martą Mierzejewską

**Zakres innowacji:**

- Adresatami innowacji są uczniowie IV klasy szkoły podstawowej, którzy trenują gimnastykę sportową.
- Czas trwania realizacji innowacji to 8 tygodni zajęć (kwiecień 2023r. – maj 2023r.).
- W ramach prowadzonej innowacji elementy mindfulness zostaną wprowadzone do codziennej pracy treningowej.

**Opis innowacji:**

- W przebiegu innowacji zostaną wprowadzone ćwiczenia oddechowe „uważne oddychanie”, ćwiczenia wizualizacyjne, ćwiczenia „bodyscanning” oraz muzyka, której uczniowie będą słuchać podczas części wstępnej zajęć treningowych.
- Ćwiczenia będą kolejno wyjaśniane uczniom i wprowadzane jedno po drugim w przeciągu pierwszego tygodnia innowacji.
- Uczniowie przygotują ulubioną muzykę do słuchania podczas wstępnej części zajęć treningowych.
- Innowacja będzie prowadzona regularnie podczas jednostek treningowych w okresie 8 tygodni.

**Cel:**

- Główny cel innowacji to profilaktyka stresu występującego u uczniów podczas treningów gimnastyki sportowej, bezpośredniego przygotowania startowego oraz podczas startu w zawodach sportowych. Celem jest zbudowanie odporności emocjonalnej w powyższych sytuacjach.
- Znajomość technik relaksacyjnych („uważne oddychanie”) oraz słuchanie muzyki podczas rozgrzewki ma za zadanie przeciwdziałać napięciom fizycznym i psychicznym pojawiającym się u osób trenujących gimnastykę.



## Dofinansowane przez Unię Europejską

- Poprzez wprowadzenie metody „bodyscanning” uczniowie zwiększą świadomość swojego ciała, dzięki czemu będą w stanie lepiej rozpoznać ryzyko ewentualnych kontuzji i zapobiegać im.

### **Przewidywane efekty:**

- Uczniowie nauczą się kontrolować oddech w przypadku wystąpienia sytuacji stresogennej podczas treningu.
- Uczniowie nauczą się, jak kontrolować stan fizyczny swojego organizmu w celu zapobiegania kontuzjom.
- Uczniowie wprowadzą poznane elementy na stałe do treningu sportowego.

### **Ewaluacja:**

- Badanie ankietowe uczniów przed i po rozpoczęciu zajęć badające subiektywną ocenę odczuwanego stresu i napięcia.
- Dziennik częstotliwości występowania zachowań pożądanych i niepożądanych u poszczególnych uczniów w trakcie trwania innowacji.