

# Program pilotażowy "Jestem SMART"

2015

## Spis treści

<b>1. ROZWÓJ INDYWIDUALNY I POKONYWANIE WŁASNYCH OGRANICZEŃ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. CELE PROGRAMU.....</b>	<b>3</b>
<b>3. RYWALIZACJA - BITWA NA METRY W GÓRE.....</b>	<b>ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.</b>
<b>4. OPIS PROGRAMU: „JESTEM SMART” .....</b>	<b>4</b>
4.1. DLA KOGO JEST DEDYKOWANY.....	4
➤ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:.....	4
➤ OPIEKUNOM I NAUCZYCIELOM PROGRAMU.....	4
➤ RODZICOM LUB OPIEKUNOM - .....	4
4.2. WYMAGANA INFRASTRUKTURA TECHNICZNA (ASPEKTY PRAWNE I ATESTY).....	5
4.3. JAK PRZYSTĄPIĆ DO PROGRAMU? .....	5
4.4. O CO GRAMY? – ZASTOSOWANIE RYWALIZACJI.....	5
4.5. CO BADAMY? .....	5
4.6. ORGANIZACJA PROGRAMU.....	5
4.7. OPIS DZIAŁAŃ PROGRAMU .....	6
<b>5. EWALUACJA PROGRAMU.....</b>	<b>7</b>
<b>6. WYKONANIE BADAŃ.....</b>	<b>7</b>
<b>7. ZEBRANIE DANYCH.....</b>	<b>7</b>
<b>8. ANALIZA .....</b>	<b>7</b>
<b>9. OGŁOSZENIE WYNIKÓW .....</b>	<b>7</b>

# 1. Rozwój indywidualny i pokonywanie własnych ograniczeń

*„Największą szansą dla człowieka jest on SAM” – Ewa Ziemiann*

*„Ograniczeniem człowieka nie jest otyłość czy brak ręki ale BRAK MIĘŚNI, czyli brak sprawności fizycznej ” – Ewa Ziemiann*

Ruch jest podstawową potrzebą człowieka. Aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na szereg właściwości nie tylko fizjologicznych ale i odpornościowych, adaptacyjnych. Jednak znaczenie ruchu dla rozwoju psychicznego i społecznego dzieci jest fundamentalne. Aktywność ruchowa jest niezbędna do prawidłowego rozwoju psychofizycznego. Dzięki ruchowi rozwija się mózg dziecka- „rozwija się komunikacja między obiema półkulami mózgu”.

Ruch stymuluje pracę i rozwój mózgu, ponieważ zwiększa dopływ natlenionej krwi i wpływa na wydzielanie neurotrofin, czyli substancji pobudzających rozwój komórek nerwowych i usprawniające połączenia między nimi. Czynnikiem powodującym wydzielanie **neurotrofin** są białka produkowane i uwalniane przez **mięśnie** podczas ćwiczeń fizycznych. Neurotrofiny mają działanie nie tylko lokalne tzn. poprawiają pamięć **funkcje kognitywne**, ale również mają działanie ogólne czyli mogą regulować metabolizm, a co za tym idzie utrzymywać równowagę energetyczną czyli pomagają w zachowaniu zrównoważonego bilansu energetycznego.

Wysiłek fizyczny wykonywany nawet jednorazowo ma pozytywny wpływ na organizm czyli układ ruchowy i układ nerwowy.

Poprzez ruch następuje rozwój funkcji poznawczych, a przy obecności deficytów w rozwoju dziecka, ruch, aktywność fizyczna, psychomotoryczna terapia wpływa na redukowaniu tych deficytów, sprzyja prawidłowemu rozwojowi dzieci i młodzieży.

Skupiając się na znaczeniu rozwoju psychomotorycznego dzieci i młodzieży z całą pewnością można uznać, iż ruch jest niezbędny zarówno do rozwoju psychofizycznego jak i fizycznego.

Procesy umysłowe, emocjonalność, koncentracja, indywidualne różnice osobowości i temperamentu wpływają na zarówno na rozwój ruchowy , jak i przejawy aktywności ruchowej w codziennej aktywności- na spontaniczność ruchów, koordynację, płynność, dynamikę ruchu.

## 2. Cele programu

- **Rozwój indywidualny,**
- **Przygotowanie młodzieży do podejmowania wyzwań,**
- Poprawa stanu zdrowia, kondycji i sprawności
- Wzmocnienie koordynacji psychoruchowej
- Rozwój kompetencji indywidualnych, poznawczych i społecznych
- Rozwój samo motywacji i dyscypliny
- Uatrakcyjnienie zajęć środowiskowych
- Budowanie świadomości związanej z bezpieczeństwem w sporcie
- Nauka bezpiecznego wspinania

### 3. Rywalizacja - bitwa na metry w górę

Opis zasad:

- Dzieci i ich opiekunowie bawią się w zdobywanie metrów – cel 100 km na szkołę
- Opiekun ścianki rejestruje na karcie zdobytą wysokość przez każdą z gróp
- Aktywność przekłada się na koncentrację i wyniki szkolne dziecka. Współudział buduje relacje
- 20 min na ściance to minimalna potrzebna na dobę dla dziecka dawka ruchu
- Dołącz do drużyny szkolnej dziecka wypełnij ankietę i zamów bezpłatne materiały promocyjne
- Liczy się każdy metr a metr z rodzicem liczy się podwójnie
- Drużyny, które zdobędą cel biorą udział w losowaniu cennych nagród i kuponów rabatowych
- Każdy ma okazję również uczestniczyć w badaniach gwarantujących anonimowość ich uczestników, a wyniki badań będą wykorzystane jedynie dla celów programu
- Zaloguj się na FB i obserwuj rankingi grup
- Rodzic uczestnicząc minimalizuje ryzyko chorób przewlekłych i utrzymuje kondycję

### 4. Opis programu: „Jestem SMART”

#### 4.1. Dla kogo jest dedykowany

##### ➤ Dla dzieci i młodzieży:

- Rozwój indywidualny dbanie o własne mięśnie poprzez samodzielne wspinanie się i ćwiczenia wysiłkowe
- Przewyciężenie strachu przed nieznanym i nie zrozumiałym
- Aktywność fizyczna w atrakcyjnej formie
- Bezpieczeństwo i wiedzę o bezpieczeństwie w sporcie
- Naukę wspinania na niskich wysokościach, tzw „buldering”

##### ➤ Opiekunom i nauczycielom programu

- Alternatywne formy utrwalania uczestniczenia w życiu społeczności
- Nauka wspinania
- Współpracę w ramach programu Animator Sportu prowadzonemu przez FRKF

##### ➤ Rodzicom lub opiekunom

- Naukę wspinania się
- Wiedzę o bezpieczeństwie
- Możliwość uczestnictwa w zajęciach wspinania się ze swoim dzieckiem

Przeciwwskazania medyczne - głęboka krótkowzroczność; poważne wady serca; nieleczone nadciśnienie;- epilepsja;- zaburzenia równowagi;- bardzo silny, prowadzący do ataków hysterii lęk wysokości

## 4.2. Wymagana infrastruktura techniczna (aspekty prawne i atesty)

## 4.3. Jak przystąpić do programu?

1. Szkoła zgłasza chęć uczestnictwa w programie.
2. Fundacja przeprowadza szkolenie dla nauczycieli w-f lub animatora sportu
3. Fundacja dostarcza materiały informacyjne karta do rejestracji metrów, plakaty, ulotki dla rodziców, zgłoszenie i zgodę na uczestnictwo w programie
4. Rodzic podpisuje zgłoszenie i tym samym wyraża zgodę na uczestnictwo w programie
5. Szkoła informuje o dostępności ścianki
6. Im więcej metrów uczeń pokona tym wzrasta jego ranking indywidualny i ranking grupowy
7. Po zalogowaniu na FB można oglądać ranking indywidualny i grupowy

## 7.1. O co gramy? – zastosowanie rywalizacji

Każdy uczestnik bierze udział w zbieraniu „metrów w chmury” będącymi podstawą rankingów i innych konkursów

## 7.2. Co badamy?

- Badamy wpływ ćwiczeń na masę mięśniową
- Określamy poziom 2 białek: netrofiny BDNF, adiponektyny – badamy w sześćo miesięcznych odstępach

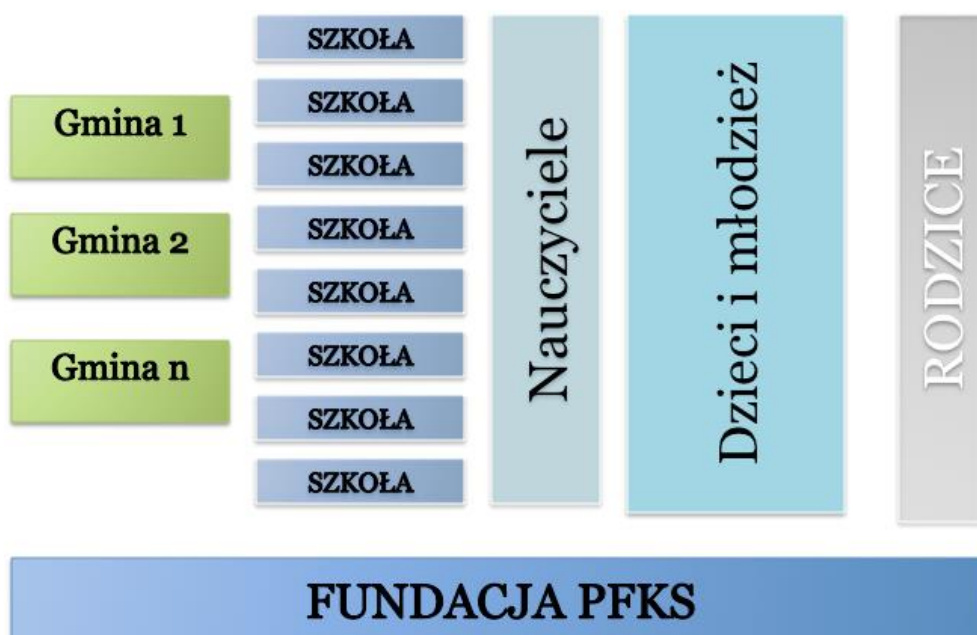
Dokonyjemy ujednoczonych badań i wykorzystamy sprawdzone metody badawcze.

W badania wykorzystamy analizator składu ciała oraz analiza krwi czyli poziom białek we krwi .

Badania będą wykonane przez fundację, wyniki badań indywidualne do wglądu la rodziców dzieci i nauczycieli.

Ogólny opis wyników badań będą publikowane na platformie komunikacji.

## 7.3. Organizacja programu.



## 7.4. Opis działań programu

1. Gmina  
✓
2. Szkoła-  
✓ Szkoła/ organizacja pozaszkolna/ zarządzający Orlikiem zgłasza chęć uczestnictwa w programie.
3. Nauczyciele  
✓
4. Rodzic  
✓ Zgodna na uczestnictwo dziecka w programie
5. Fundacja PFSKS  
✓ przeprowadza szkolenie Opiekuna programu w ramach współpracy z FRKF  
✓ Fundacja dostarcza materiały informacyjne

Proces	Wynik procesu	Narzędzie	Rozpoczynający proces	Kończący proces
Zgoda na uczestnictwo w programie	list intencyjny/ oświadczenie dyr szkoły	mail, list	Fundacja	dyrektor szkoły
Informacja o programie w szkole	Pozyskanie uczniów, nauczycieli i opiekunów dzieci do programu	plakat w szkole, ulotka/mail do nauczycieli/wychowawców, ulotka dla uczniów	Fundacja	nauczyciel, wychowawca
Rejestracja na nasz orlik.pl	lista uczestników programu	internet	uczeń, opiekun	uczeń, opiekun
Szkolenie wspinania + klucz do gry (kod), wspinanie	<b>SPORT, PSYCHOMOTORYKA</b>	Ściana do wspinaczki na Orliku lub sali, boisku	Animator orlika lub alternatywnie nauczyciel WF	uczeń
Raportowanie z przebiegu gry	raport	pdf, mail	Serwer on-line	nauczyciel, wychowawca, opiekun

## 8. Ewaluacja programu

Dołączenie do programu Multisport

Program prowadzony jest w okresie **marzec – grudzień** (z przerwą wakacyjną), w wymiarze 3 x w tygodniu dla każdego uczestnika, w 90-minutowych jednostkach szkoleniowych, w grupach 15-20-osobowych. Dla klas 4-6. <http://www.multi-sport.pl/> lub mały mistrz – szczególnie w obszarze promowania nowych atrakcyjnych zajęć ruchowych <http://www.malymistrz.pl/>

## 9. Wykonanie badań

### 10. Zebranie danych

### 11. Analiza

### 12. Ogłoszenie wyników