

**Ogólnopolski program poprawy stanu zdrowia  
i sprawności fizycznej uczniów klas I – III  
pn. „Mały Mistrz” 2024**



## **1. DIAGNOZA**

Główną ideą Programu jest zachęcenie uczniów klas I-III szkół podstawowych do zdobywania nowych umiejętności ruchowych oraz podnoszenia sprawności fizycznej, kształtowania odpowiednich nawyków i postaw, w tym zwłaszcza dotyczących zdrowego stylu życia, a także podniesienie atrakcyjności zajęć, wzmocnienie roli nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego.

Istnieje realna potrzeba metodycznego i organizacyjnego wzmocnienia zajęć wychowania fizycznego w klasach I – III szkół podstawowych. W ponad 90% szkół, zajęcia WF w klasach I – III prowadzone są przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, w części nie dysponujących wystarczającą wiedzą w zakresie odpowiedniego kształtowania aktywności fizycznej. Także 90% zajęć pozalekcyjnych w ramach programu Szkolny Klub Sportowy kierowanych jest do innych niż uczniowie klas I-III grup wiekowych.

A to przecież w okresie wczesnoszkolnym, tak zwanym „złotym wiekiem szkolnym”, dzieci z dużą łatwością zdobywają nowe wiadomości i umiejętności, w tym także z zakresu wychowania fizycznego i sportu. Najczęściej w wieku 6 – 10 lat objawiają się talenty sportowe, a wrodzona, biologiczna skłonność do ruchu sprzyja wdrażaniu do treningu i do podejmowania bardziej systematycznego wysiłku.

Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej i współpracujący z nimi nauczyciele wychowania fizycznego zostaną zachęcani do udziału w programie, którego realizacja zaspokaja w dużej części zadania, które postawiono przed szkołami.

## **2. GŁÓWNE CELE**

Głównymi celami stawianymi przed programem Mały Mistrz są:

- stworzenie warunków do stymulowania i kształtowania nawyku podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci,
- stworzenie warunków do poprawy sprawności fizycznej, stanu zdrowia oraz jakości życia dzieci i młodzieży, w tym profilaktyka nadwagi i otyłości,
- promocja zdrowego i aktywnego stylu życia wśród dzieci i młodzieży,
- promocja różnych sportów wśród dzieci,
- wsparcie kadr pracujących z dziećmi i młodzieżą.

### 3. PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE w 2024 ROKU

1. W założeniach projekt może być skierowany do ok. 3.000 szkół, 10.000 klas i ok. 200.000 dzieci z klas I-III. Mamy nadzieję, że będzie kontynuowany w kolejnych latach zwiększając ilość klas i dzieci objętych programem.
2. Zakłada realizację w każdej szkole i klasie zgłoszonej do programu cyklu lekcji wychowania fizycznego prowadzonych zgodnie z założeniami Małego Mistrza. Dodatkowo umożliwiała prowadzenie jednej godziny takich zajęć tygodniowo w każdej klasie począwszy od 1 września 2024 roku przez nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej, **który tą lekcję będzie prowadził wspólnie z nauczycielem wychowania fizycznego**. Wynagrodzenie nauczyciela wychowania fizycznego prowadzącego takie zajęcia wyniesie 60 zł brutto za godzinę zajęć.
3. Nauczyciele przed rozpoczęciem zajęć zostaliby przeszkoleni podczas specjalnych konferencji w województwach prowadzonych przez pracowników uczelni wyższych, metodyków oraz najbardziej doświadczonych nauczycieli - praktyków. Przewidujemy dodatkowe formy szkoleń w trakcie trwania roku szkolnego.
4. Założeniem programu jest także poprowadzenie zajęć pozalekcyjnych, ale także lekcji wychowania fizycznego, żeby ich uczestnicy w ciągu roku szkolnego uczestniczyli w 6 blokach umiejętności sportowych:
  - Rowerzysta – Turysta
  - Gimnastyk – Tancerz
  - Piłkarz
  - Pływak
  - Lekkoatleta
  - Narciarz – Saneczkarz – Łyżwiarzz możliwością ich modyfikowania w związku z umiejętnościami nauczyciela, tradycji szkoły i innych czynników
5. Projekt zakłada wyposażenie szkół, które przystąpią do programu w sprzęt sportowy dedykowany najmłodszym uczniom, którzy najczęściej pomijani są w zakupach dokonywanych przez szkoły. Wartość kompletu sprzętu sportowego przekazanego szkołom w 2024 roku wyniesie ok. 2.500 zł  
Ten specjalny sprzęt ma zachęcić dzieci do sportowania się m.in. poprzez atrakcyjny wygląd, miękkość, dostosowanie rozmiaru, itp.
6. Przewidujemy opracowanie specjalnego Poradnika dla nauczycieli realizujących zadanie z opisem realizacji poszczególnych sprawności, przykładami zajęć i ćwiczeń i innymi zagadnieniami
7. Przewidujemy, że każde dziecko uczestniczące w programie otrzyma jego legitymację, a nauczyciele komplety wlepek poświadczających zdobycie przez uczestników poszczególnych sprawności do przekazania dzieciom po ich zdobyciu
8. Przewidujemy, że każdy uczestnik programu uczestniczyć będzie w specjalnym teście sprawnościowym, z próbami dostosowanymi do wieku dzieci. Test przeprowadzany był na początku i końcu roku szkolnego.
9. Przewidujemy działania promocyjne związane z Małym Mistrzem, m.in.:
  - Organizację w każdej szkole Wywiadówki z Kultury Fizycznej – spotkania z rodzicami, na których omawiane byłyby sprawy związane ze zdrowiem i sprawnością fizyczną, prezentowana wiedza dotycząca najważniejszych problemów zdrowotnych danej klasy oraz pokazywane praktyczne przykłady

możliwej współpracy rodziców przy realizacji założeń programu i wspólnego, rodzinnego „sportowania się”

- Organizację w każdej szkole lekcji specjalnych programu, np. Lekcji z Mistrzem – spotkań ze znanymi sportowcami, którzy oprócz poprowadzenia specjalnych lekcji w/w zachęcaliby dzieci swoim przykładem do aktywności fizycznej
- Organizację specjalnych imprez sportowo-rekreacyjnych (także rodzinnych) promujących różne formy aktywności

10. Przewidujemy stworzenie specjalnej strony internetowej programu Mały Mistrz, która oprócz funkcji administracyjnej oraz dziennika elektronicznego dla nauczycieli prowadzących zajęcia pozalekcyjne, miałyby być miejscem wymiany doświadczeń, dobrych praktyk oraz materiałów szkoleniowych.

Szkolny Związek Sportowy prowadził przez dwa lata Ogólnopolski program Mały Mistrz w latach 2014-2015 i był on bardzo pozytywnie oceniany przez uczestników, nauczycieli i rodziców. Po rezygnacji z jego finansowania przez Ministerstwo Sportu i Turystyki w 2016 roku działają tylko dwa programy wojewódzkie: w województwie dolnośląskim program Sprawny Dolnoślązaczek i podkarpackim Akademia Małych Zdobywców.

Zachęcamy do udziału w programie MAŁY MISTRZ i przesłanie wstępnego zgłoszenia szkoły.