



## KONKURS NA NAJLEPSZY PROJEKT EDUKACYJNY ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### Szanowni Państwo

#### **Nauczyciele Edukacji Wczesnoszkolnej i Wychowania Fizycznego Szkół uczestniczący w programach: Mały Mistrz oraz Sprawny Dolnośląszczek i Akademia Małych Zdobywców**

Od 1 września 2024 roku działa ogólnopolski program Mały Mistrz, a od kilku lat w województwie dolnośląskim program Sprawny Dolnośląszczek, a w województwie podkarpackim Akademia Małych Zdobywców. Programy te realizowane są w ok. 3200 szkół z udziałem ponad 200.000 dzieci. Od 1 września 2025 roku obowiązuje nowa Podstawa Programowa dla przedmiotu wychowanie fizyczne na wszystkich etapach edukacji. Obydwa te, ważne dla polskiej szkoły wydarzenia, zmieniły 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 przygotowaniu i realizacji 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 młodszoszkolnym jak największej ilości 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 Dolnośląszczek 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 na stronach internetowych programu, a być może w specjalnym Zeszycie programu Mały Mistrz.

Honorarium autorskie i inne cenne nagrody czekają

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie internetowej Szkolnego Związku Sportowego - [www.szs.pl](http://www.szs.pl) i stronie programu Mały Mistrz - [www.malymistrz.szs.pl](http://www.malymistrz.szs.pl)



Prezes Szkolnego Związku Sportowego

**Wojciech Ziemiak**

## KONKURS

# „MÓJ PROJEKT EDUKACYJNY ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I DZIAŁAŃ PROPAGUJĄCYCH KULTURĘ FIZYCZNĄ I 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 1.06.2026 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 nieograniczona
- 1-20.06.2026 ocena projektów przez Komisję Konkursową złożoną z przedstawicieli organizatorów i pracowników Akademii Wychowania Fizycznego
- 25.06.2026 zawiadomienie autorów najlepszych prac o wynikach konkursu
- pod koniec sierpnia 2026 r. upublicznienie wyników konkursu na konferencji szkoleniowej p.t. „Realizacja programu Mały Mistrz w roku szkolnym 2026/27 - 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 wraz z otrzymaniem honorarium autorskiego. Prace wyróżnione zostaną opublikowane na stronie [www.malymistrz.szs.pl](http://www.malymistrz.szs.pl) oraz na stronach pozostałych programów. Przewidujemy także nagrodzenie autorów najlepszych pomysłów specjalnymi nagrodami ufundowanymi przez Organizatorów i Sponsorów. W przypadku otrzymania większej ilości nagrodzonych prac rozważane jest wydanie specjalnego Zeszytu programu Mały Mistrz z zaproponowanymi przez Was rozwiązaniami

## VI. Uwagi końcowe

- Komisja Konkursowa, oprócz oceny merytorycznej projektów, dodatkowo 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 wprowadzenie 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](mailto:dolnoslaskiszs@gmail.com) Termin przesłania prac do SZS upływa 1.06.2025 r. o godzinie 15,00. Prace przesłane po tym terminie nie będą rozpatrywane. Prosimy, aby prace zapisane były w programach, które zawiera pakiet Office (najlepiej w Wordzie). Ew. zdjęcia i ilustracje w jpg. lub bmp. Prosimy o zamieszczenie w pracach informacji o autorze (autorach): imię, nazwisko, szkoła, adres do korespondencji, telefon.
- do Autorów prac nagrodzonych i wyróżnionych zostaną przesłane druki „zgody na publikację pracy”.
- II etap konkursu - dodatkowe nagrody!!!

W tym roku chcemy rozszerzyć projekt konkursowy o kolejny etap, mianowicie zachęcenie nauczycieli do przygotowania materiału filmowego na podstawie przesłanego projektu konspektu. Proponujemy, żeby zainteresowane osoby przygotowały film dydaktyczny trwający do 5 min z propozycjami najciekawszych gier i zabaw, fragmentów lekcji, zaprezentowanie całej lekcji w skrócie, lub ciekawych ćwiczeń z proponowanej nowej sprawności itp. Materiał filmowy powinien być przygotowany przez nauczyciela z dowolnie wybraną klasą/grupą dzieci po uzyskaniu zgody na filmowanie dziecka przez rodzica/opiekuna. Będzie to „żywy” obraz autorskiego projektu, który będziemy chcieli propagować w ramach Małego Mistrza i innych programów docierając do jak najszerszego grona nauczycieli. Autorzy najlepszych otrzymają specjalne nagrody ufundowane przez Organizatorów, a ich filmy zostaną opublikowane na stronie internetowej Małego Mistrza oraz stronach partnerów Konkursu

- Nagrody Specjalne

Współorganizatorzy Konkursu: Szkolny Związek Sportowy „Dolny Śląsk” i Podkarpacki Wojewódzki Szkolny Związek Sportowy ufundowali specjalne nagrody dla najlepszych prac, które zostały opracowane przez nauczycieli tych województw

## 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 i poza nią, np. w czasie wolnym).
  2. **Część wstępna powinna zawierać:**
    - a) **Przedstawienie celów lekcji**, motywację do udziału w lekcji, uświadomienie roli realizowanych ćwiczeń dla zachować 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 i innych w zależności od realizowanego celu.

(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. w 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-porzadkową (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** (Nauczycielu zaznacz w scenariuszu momenty, w których widoczne są czynności motywacyjne nauczyciela w stosunku do ucznia)
- - warto wprowadzać ćwiczenia o charakterze kreatywnym, które zachęcają ucznia do samodzielnego i twórczego działania na lekcji.
4. **Część końcowa lekcji powinna zawierać:**
    - **uspokojenie organizmu** uwzględniające ćw. uspokajające/relaksacyjne/ z elementami treningu uważności.
    - **podsumowanie** z akcentem na realizację celu, zachęcenie do udziału w AF w czasie wolnym, łącząc zachowania pozaszkolne z elementami umiejętności i wiedzy poznanymi 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 **zaplaniu 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 dostosowując wiedzę do rozwoju dziecka. Wiedza ma być przekazana w taki sposób aby dziecko zrozumiało jej cel. 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 (efekt nowości), które wywołują pozytywne emocje wśród dzieci.

Scenariusz nowej sprawności.

1. Imię i nazwisko autora oraz nazwa szkoł i miejscowość
2. Nazwa sprawności.
3. Opis nowej sprawności (max. 1500 znaków ze spacjami)
4. Opis zabaw wprowadzających do nowej sprawności (cel i poglądowe rysunki).
5. Opis ćwiczeń wprowadzających do nowej sprawności (cel i poglądowe rysunki).
6. Ćwiczenia nauczające umiejętności ruchowe związane z nową sprawnością (cel i poglądowe rysunki).
7. Ćwiczenia doskonalące umiejętności ruchowe związane z nową sprawnością (cele i poglądowe rysunki).
8. Przedstawienie umiejętności na zaliczenie sprawności, które będą dostosowane odpowiednio dla uczniów klas I, II i III (przedstawienie rysunków poglądowych)

