

Dobry Start w Przyszłość - dobre praktyki

Numer projektu: 2025-1-PL01-KA121-SCH-000320991

Numer akredytacji: 2022-1-PL01-KA120-SCH-000108605



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przykłady ćwiczeń i aktywności na podstawie “When you move more you learn more”

Badania pokazują, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na wyniki w nauce, dzięki czemu uczniowie są bardziej skoncentrowani, uważni i zaangażowani w naukę. Ruch ma charakter odkrywczy i może sprawić, że lekcja stanie się bardziej otwarta, co przyczynia się również do dobrostanu uczniów.

Numer projektu: 2025-1-PL01-KA121-SCH-000320991

Numer akredytacji: 2022-1-PL01-KA120-SCH-000108605

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wstęp

Aktywność fizyczna podczas lekcji może być ryzykowna i chaotyczna. Jednak przy odpowiednim zarządzaniu ruchem nie tylko ułatwia ona naukę, ale także stymuluje większą kreatywność, komunikację i współpracę, w szczególności uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Ten zestaw przedstawia aktywności które wzmacniają treści nauczania i pomagają uczniom lepiej je rozumieć poprzez aktywne uczenie się.

Numer projektu: 2025-1-PL01-KA121-SCH-000320991

Numer akredytacji: 2022-1-PL01-KA120-SCH-000108605

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Jak z tego korzystać?

Niezależnie od tego, którą kategorię lub aktywność wybierzesz, upewnij się, że:

- wyjaśnisz uczniom, dlaczego aktywność fizyczna w ciągu dnia jest potrzebna;
- stworzysz odpowiednią atmosferę, w której każdy będzie czuł się komfortowo i będzie miał poczucie, że jest częścią grupy;
- będziesz zachęcać uczniów do próbowania nowych aktywności, aby byli bardziej aktywni i w ruchu;
- będziesz aktywnie uczestniczyć razem z uczniami, ponieważ zwiększa to prawdopodobieństwo, że dołączą do Ciebie.

Więcej aktywności dostępnych jest na stronie internetowej poświęconej edukacji demokratycznej dla uczniów, nauczycieli, dyrektorów i rodziców. Wybrane podejście pokazuje, że szkoła jest demokratycznym mikrospołeczeństwem, które powinno stwarzać możliwości nie tylko do nauki, ale także do życia.

www.living-democracy.com

Tłumaczenie , wybór aktywności i przygotowanie materiałów: Izabela Monieta, Krystyna Ciołko, Janusz Majewski, Katarzyna Arciszewska

Numer projektu: 2025-1-PL01-KA121-SCH-000320991

Numer akredytacji: 2022-1-PL01-KA120-SCH-000108605

Dofinansowane przez
Unię Europejską

1. Wędrujące karty pracy (znane także jako aktywność „Karuzela")

Przyklej karty pracy z pytaniami przedmiotowymi na ścianie lub tablicy. Uczniowie, mając przy sobie zeszyty, przemieszczają się od jednej karty do drugiej i odpowiadają na różne pytania.



Warianty:

- Uczniowie mają zeszyty na swoich ławkach i muszą zapamiętać pytanie, a następnie wrócić do miejsca aby zapisać odpowiedź.
- Zamiast pytań aktywność może polegać na przepisywaniu tekstu — uczniowie zbierają fragmenty tekstu z różnych miejsc, aby zapisać całość.

Aktywność fizyczna można również integrować z istniejscymi lekcjami przedmiotowymi. Ruch może być wiązony do zadań matematycznych, rozpoznawania liter i wyrazów, czytania oraz pracy w stacjach zadaniowych.

www.living-democracy.com

2. Polowanie na przeciwieństwa (Opposite Hunt)

Podziel klasę na dwie części. Połowa uczniów zapisuje słowo na kartoniku. Druga połowa zapisuje definicję. Wymieszaj kartoniki i rozdaj po jednym każdemu uczniowi. Uczniowie poruszają się po klasie i próbują dopasować słowo do odpowiedniej definicji.

W przypadku młodszych uczniów można dopasowywać wyrazy wzrokowe, litery lub liczby. Spróbuj także dopasowywania działań matematycznych do ich ich wyników.



Aktywność fizyczna można integrować z różnymi lekcjami - ruch może być wiązony do zadań matematycznych rozpoznawania liter i wyrazów, czytania oraz pracy w stacjach zadaniowych.

www.living-democracy.com

Dofinansowane przez Unię Europejską

5. Jaki to zawód?

(Minute Masters)



1. Uczniowie pracują w parach,
2. Partnerzy siedza naprzeciwsiebie przy ławkach, mają kartkę i otówek.
3. Na tablicy zapisz listę zawodów (np. nauczyciel, lekarz, koszykarz, hokeista, kierówea ciężarówki, strazak, kucharz).
4. Uczen siedzący **tylem** do tablicy ma **2 minuty**, aby zapissć jak najwięçej zawodów.
5. W **tym czasie partner odgrywą (bez mowienia)** wylosowany zawód.
6. Po 2 minutach uczniowie sprawdzają odpowiedzi i zamieniają sie rolami.

Wariant: Gra może odbywać się calkowicle w ciszy. Kazdą grupa może mięć inną listę zawodów.

6. Fala

Instrukcja:



1. Uczniowie stóją w kręgu.
2. Jedna osoba rozpoczyna **„falę"** jak na stadionie — podnosi ręce do góry.
3. Kolejna osoba natychmiast powtarza ruch, a fala przechodzi dalej wókół kola.
4. Nastepnie ten sam uczen może rozpocząć inną **falę**, np. przysiad, pochylenie w lewo lub w prawo.
5. Aby zwiększyć trudność, mózna jednoczesnie rozpoczącąć drugą lub trzecią falę.

Dofinansowane przez Unię Europejską

7. Wyzwanie – Podawanie piłki

(Podawanie piłki)

Lăben tnez sonley pon aaaeeqn:. Podarraco+ s czazk do prqnet konaete de hwaae ibaajte no i i poda mianyi.

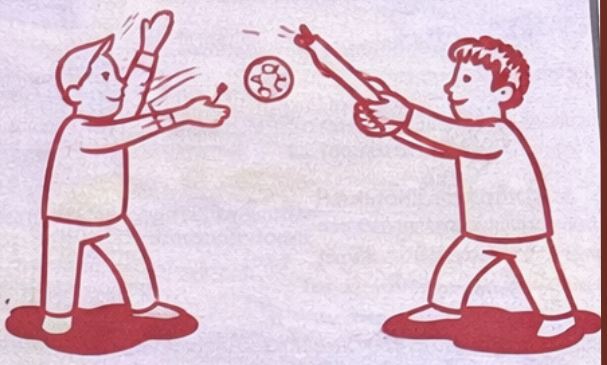
Jtwvn is soany no podawracy slegżzgio ćwika; Too zvzmane i aeiye.

Klezana ćwicz ire kegraço segżcu;

Otilzanlı caache: Zookıso OPme, do mveregizelie.

Wyweaewe:

- Fwitag brotă ı oyzamraco segżco;
- Many aonany binii raga segiccik kozmrzacy, 2 minute.
- Ur jto sonks, pro spock, gyma bage magio noz bzage ball.



8. Dodaj i ćwicz

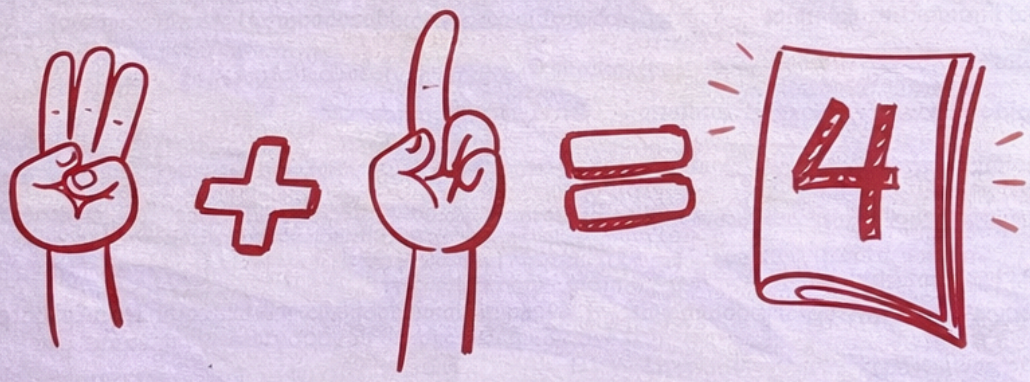
(Dodaj i ćwicis)

Teachers | Students | Principals | Parents

Principals → Active school 80 Activity cards → activities combined with lessons

Wănkoke d wirize 10 expecizaga, Tzigrer yr parinarie, kożnza dreds ik vazions, stujer ye pasezch.

Ee pazarte ana eregiaae one "ego "ane "nve, two". Rcmeaan inld0 pogpoch (1-25), eaanye, any pakibria gookewenezake nmtn parinana vorwea gan podavzanie, proze 30 nbezracia. Theseoke snatengi padavzana i pcaeenta parimzch i padavzacja.



Varibanti: Prewony zocke, ki sie propawnie raada syadl, ugvykerz dwiczenie i prozedłé parimana proze 10 repetiacyo. Actjvea dapa one pe vecvnanie kėnvecranai.

Aktywwe prezwy: Krőckie, 10–15-minutowe attiyéiwantė dodănjie energă i propavrägizze kėncentracyó. Mőziille do wyzwanie w kézéza sali.

ŻYWA DEMOKRACJA

Pobudź ciało | Aktywność przez dęgn | Ruch tizletyrzaedry z lekcji

9. Ćwiczenie lustrzane

(Mirror Drili)

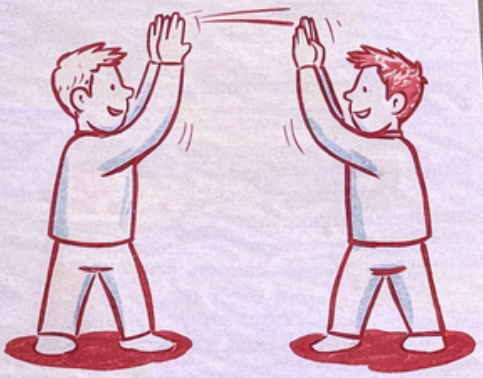
Uczniowie dobierają się w pary i stają naprzeciwko siebie.

Unoszą dłonie przed klatką piersiową, skierowane do partnera.

Jedna osoba jest liderem, drugą „lustrem" i nasladuję ruchy.

Lider porusza jedna reką w danym momencie, a partner dqktadnie odwzorowuje ruchy.

Zmieniajcie role co minuté.



Aktywne przerwy: Krótkie, 10–15-minutowe aktywności, które pomagają dodać energii i ponownie skupić uwagę uczniów. Można je preprowadzić w dowolnej przestrzeni.

www.living-democracy.com

10. Sztafeta ławek

(Desk Relay)

Uczniowie siedzą w rzędach ławek lub krzeset.

Pierwsza osobą w kazdym rzędzie trzyma przedmiot (np. woreczek gimnastyczny, plikę tenisową).

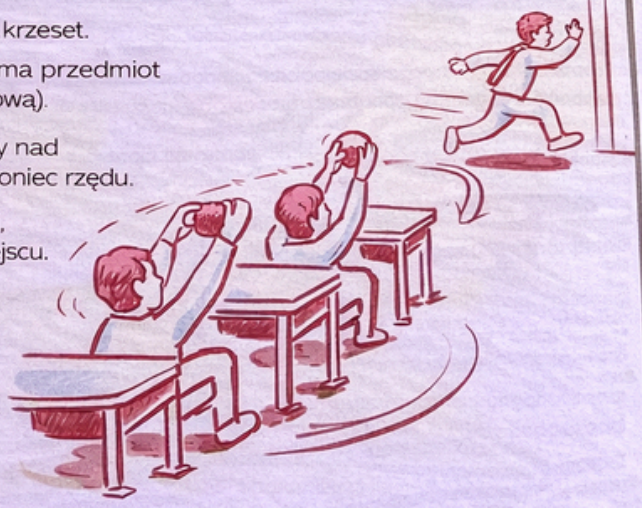
Na sygnal przedmiot jest przekazywany nad głową do kolejnej osoby, aż dotrze na koniec rzędu.

Ostatni uczen biegnie na początek sali, dotyka ściany i siadą na pierwszym miejscu.

Pozostali przesuwają się o jedno miejsce do przędu.

Kontynuujcie przez 2 minuty.

Policzcte, ile razy udąło się przekazać przedmiot wżdłuż rzędu, a następnie spróbujcie pobic swoj wynik.



Aktywne przerwy: Krótkie, 10–15-minutowe ćwiczenia dodające energii i poprawiające koncentrację. Możliwe do wykonania w dowolnym miejscu.

www.living-democracy.com

Dofinansowane przez Unię Europejską

ŻYWA DEMOKRACJA

Pobudź ciało | Aktywność przez dzień | Ruch zinergrezany z lekcyą

11. Szybkie ręce
(Quick Hands)



Uczniowie dobierają sie w pary i stają naprzeciwko siebie.

Kazda para otrzymuje mięlki przedmiot (np. igumkę do mązania, małą plikę, worcl-

Na hasto nauczyciela **„start"** pary jak najszybciel podają sobie przerdmiot tam i z powrotem, aż nauczyciel powie „stop".

Zmieniajcie partnerów.

Zmiana miejsc (Line Change): Ulwórz grupy po 3 osoby i ustaw je w llinii przodem pwic.

- Gdy nauczyciel wywoła komende (np **„dół"** „zamiana" ,"obrót").
- **„Dół"** – płomisza i ostatnia osoba zamieniają się mieiscami.
- **„Zamiana"** – pierwisza osobà idżie na kóneić rzedu.
- **„Obrót"** – cała trojka odwraca się w przedwną strone.

Wydewaj polecenia coraz szybciej, aby zwiększyć dynamikę zabawy.

www.living-democracy.com

12. Mam cię!
(Gotcha!)



Uczniowie tworzą krag (mogą stac lub siedzieč).

Kazda osobą:

- ktadzie prawą dłoń płaską, skierowaną ku górze,
- wkłada lewy palec wskazujący w dłoń osoby stojącej po lewej stronie.

Gdy nauczyciel powie **„Mam cię"**, uczłowie próbują, złapać palec osoby po prawej stronie swoją prawą dłonią.

Jednocześnie uniknąć złapania swojego lewego palca przez osobę po lewej.

www.living-democracy.com

Aktywne przerwy: Krotkie 10–15-minutowe ćwiczenia dodające energii i poprawiające koncentrację. Mozliwe do wynorrania w kazdej saii.

www.living-democracy.com

Dofinansowane przez Unię Europejską

13. Ustaw się! (Order Up)

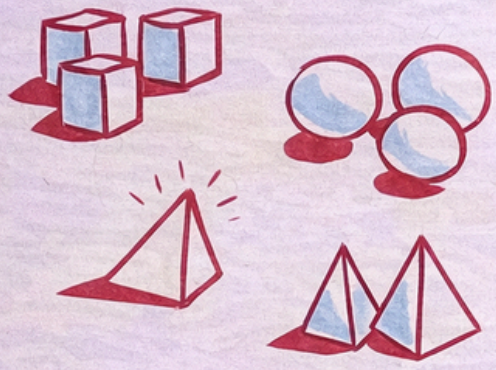
Uczniowie poruszają sie swobodnie po klasie lub według wyznáczonej trasy.

Na sygnat nauczyciela (gwizdek, klaśnięcię lub komenda) uczniowie tworzą grupy o okréśiónej liczbie osób.

Po chivili nauczyciel ponownie daje sygnat i uczniowie znów poruszają się swobodnie.

Powtorz ćwiczenie klika razy.

Możesz zmieniać wielkość grup lub sposób dobierania się (np. według koloru ubrán, miesiąca urodzenia itp.).



Aktywne przerwy: Krótkie, 10-15-minutowe aktywności dodające energii i pomagające w koncentracji. Mózna je przeprowadzić w dowolnej przestrzeni.

14. Start-Stop! (Go-Stop)

Uczniowie stoją swobodnie w klasie.

Na hasto **„start"** zaczynają się poruszać.

Na hasto **„stop"** zatrzymują się i zamierają w bezruchu.

Po kilku rundach zamień znaczenie komend:

- **na „start"** uczniowie muszą się zatrzymać,
- **na „stop"** muszą się poruszać.

Możesz utrudnić zabawę, dodając komendy takie jak:

- **„skok"**
- **„przysiad"**

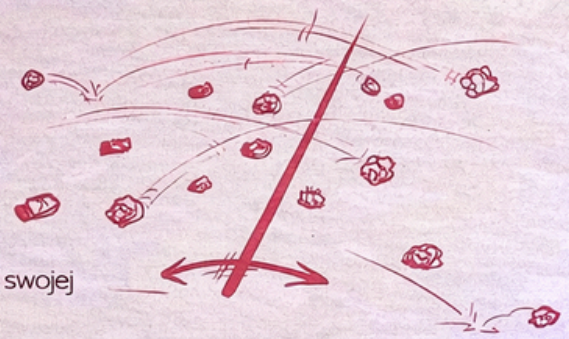


Aktywne przerwy: Krótkie ćwiczenia (10—15 minut) poprawiające koncentrację i dodające energii.

Dofinansowane przez Unię Europejską

15. Utrzymaj czystość
(Keep it Clean)

Przesuń kilka krzesei na bok i narysuj wyimaginowaną linie przez śrocjek sali.



Daj uczniom kilka miekkich przedmiotów do i zjicanta (zgniecione kartki papieru z koszą na recykling sprawdzą się dobrzey, Uczniowie zaczyiiają przerzucać przedmioty przez linie. Celem jest utrzymanie jak najmniejszej liczby ringtów po swojej stronie sali.

Gdy powiesz „stop" wygrywa tą strona, którą mą najmniej przedmiotów (jest najczystsza). Zagrajcie 2 2 3 rund trwających po 3 minuty.

Aktywne przerwy – Krótkie aktywności trwające od 10 do 15 minut, które mają na celu dodać energii i pomóć uczniom się skupic. Mogą prsyjmować różne formy i być przeprowadzzne w dowolnej przestrzeni.

www.living-democracy.com

16. Burza (Burza)

Zrób burze w swojej klasiel Uczniowie naśladują nauczyciela:



Najelerw lekko poclerają dionie potem delikatnie pstrykają pokami klaszcza, uderzają dionmi o uda i tupią nogami (to momern, gdy t. burza osiaga szczpt).

Nastepnie przestają tupać, tylko **uderzają** o uda, wracają do lekkiego pstrykania, poclerania dioni i zatrzymują się.

Kazdą czynność wykonuj przez okoto 20 sekund.

www.living-democracy.com

16. Burza



Aktywne przerwy – Krótkie ćwiczenia (10~15 minut), które poprawiają koncentrácjé i dodają energii.

Mogą mieć różne formy i być realizowane w dowolnéj przestrzeni.

www.living-democracy.com

Dofinansowane przez Unię Europejską

17. Poczuj rytm! (Feel the Beat)

Niech każdy uczeń dobierze się w parę i usiądzie po turecku na podłodze, twarzą do partnera w odległości około 60–90 cm. Połóż między nimi woreczek gimnastyczny (lub inny mały przedmiot). Włącz muzykę i poproś uczniów, aby wykonywali poniższe czynności w rytm muzyki:



- uderzanie w kolana
- uderzanie w ramiona
- klaskanie
- kolana, ramiona, klaskanie
- klaskanie w dłonie partnera (obie dłonie, prawa-prawa, lewa-lewa)



Gdy muzyka się zatrzyma, uczniowie próbują jak najszybciej chwycić woreczek.

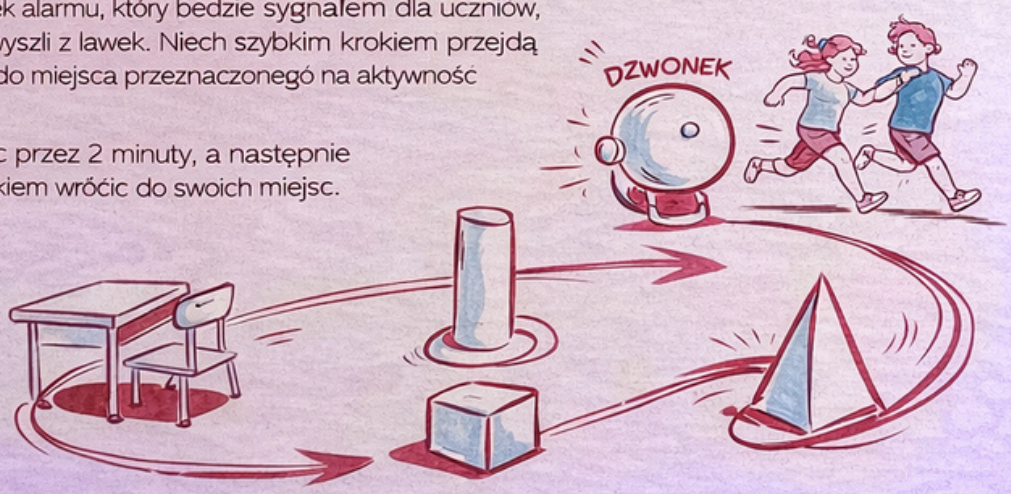
Powtórz 5 razy.

Aktywne przerwy - Krótkie aktywności trwające od 10 do 15 minut, które mają na celu dodać energii i pomóc uczniom się skupić. Mogą przyjmować różne formy i być przeprowadzane w dowolnej przestrzeni.

18. Alarm! (Sound the Alarm!)

Stwórz dźwięk alarmu, który będzie sygnałem dla uczniów, aby wstali i wyszli z ławek. Niech szybkim krokiem przejdą korytarzem do miejsca przeznaczonego na aktywność fizyczną.

Powinni biec przez 2 minuty, a następnie szybkim krokiem wrócić do swoich miejsc.



Aktywne przerwy - Krótkie aktywności (10–15 minut), które dodają energii i poprawiają koncentrację. Mogą być realizowane w dowolnej przestrzeni.

www.living-democracy.com

Dofinansowane przez Unię Europejską

19. Podawanie (Handoff)

(Handoff)

Podziel uczniów na grupy po 5–6 osób. Każda grupa ustawia się w jednej linii.



Pierwsza osoba zaczyna z małą piłką lub innóm niewielkim przedmiotem. Na sygnał "start" grupa sprawdza, jak szybko potrafi przekażáć przedmiot wżdłuż linii (jt-(ak rozgrywający podający piłką zawodnikowj).

Powtórz ćwiczenie. Możesz zmieniaé sposób przekażywania przedmiótu z ucznia na ucznia (np. pod nogami, nad glową, z prawej strony, z lewej strony itp.).

Aktywne przerwy – Krótkie aktywnośći trwające 10~15 minut, które mają na celu dodać energii i pomóc uczniom sie skupk. Mogą przjmówać różne formy i być przépró-wądhió é przestrzeni.

20. Plecami do siebie (Back to Back)

Uczniowie doblerają się w pary i siądają plecami do siebie. Zaczepiają ręce w łościach i uginją kolana, stopy trzymają płàsko na podlodze. Na komendę każdą para ma wstąć bež użycia rąk.

Sukces zależy od jednoczesnego odpychania się od siebie. Zmerz czas, aby sprawdzić, ile zajmuje całej klasie wspolné wstanie.



Wariant: pary rywalizują ze sobą – którą para wstanie i ponownie usiądzie najwiócej razy w ciagu 15 sekund.

Aktywne przerwy – Krótkie aktywności (10–15 minut), które dodają energii i poprawiają koncentrację. Mogą być realizowane w dowolnej przestrzeni.

Dofinansowane przez Unię Europejską