



**W zdrowym ciele – zdrowy duch,
czyli wygraj zdrowie!**

Sylwia Tkocz

Scenariusz interdyscyplinarnego projektu edukacyjnego do edukacji wczesnoszkolnej

opracowany w ramach projektu:

„Tworzenie zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

Warszawa 2022

Redakcja merytoryczna: Piotr Mazur
Redakcja językowa i korekta: Eduexpert sp. z o.o.
Projekt graficzny i projekt okładki: Eduexpert sp. z o.o.
Redakcja techniczna i skład: Eduexpert sp. z o.o.

Weryfikacja i odbiór niniejszej publikacji: Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie

w ramach projektu: *Weryfikacja i odbiór zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy*

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

Warszawa 2022

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
ore.edu.pl



Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl

1. Temat projektu

W zdrowym ciele – zdrowy duch, czyli wygraj zdrowie!

2. Osoby prowadzące projekt

2.1. Koordynator: nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej.

2.2. Pozostali: goście zewnętrzni zaproszeni do udziału w inicjatywie.

3. Ramy czasowe

Projekt jest przewidziany do realizacji od marca do 6 kwietnia, czyli Światowego Dnia Aktywności Fizycznej.

4. Cele projektu (na bazie *Programu nauczania edukacji wczesnoszkolnej w szkole podstawowej. Odkrywam – doświadczam – tworzę M. Kędry*)

Aktywne wprowadzanie uczniów w zagadnienia ochrony swojego zdrowia i życia, wzbudzanie zainteresowania własnym zdrowiem, propagowanie zdrowego stylu życia oraz sportu.

4.1. Cele szczegółowe

Uczeń w zakresie fizycznego obszaru rozwoju:

- rozwija sprawności motoryczne i sensoryczne, tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji;
- podejmuje działania wpływające na świadomość zdrowotną w zakresie odżywiania i trybu życia;
- doskonalą umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, rekreacyjnej;
- zna i respektuje przepisy gier, zabaw zespołowych i przepisy poruszania się w miejscach publicznych;
- zna i stosuje zasady organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych.

Uczeń w zakresie emocjonalnego obszaru rozwoju:

- doskonalą umiejętność rozpoznawania i rozumienia swoich emocji oraz uczuć, nazywania ich;
- odczuwa potrzebę tworzenia relacji.

Uczeń w zakresie społecznego obszaru rozwoju:

- doskonalą umiejętność stawiania pytań, dostrzegania problemów, zbierania informacji potrzebnych do ich rozwiązania, planowania i organizacji działania, a także rozwiązywania problemów.

Uczeń w zakresie poznawczego obszaru rozwoju:

- doskonalą umiejętność nazywania poznanych wartości, oceny postępowania innych ludzi, odwoływania się w ocenie do przyjętych zasad i wartości;
- rozwija umiejętność tworzenia relacji, współdziałania, współpracy, organizacji pracy w małych grupach, w tym organizacji pracy przy wykorzystaniu technologii, w tym technologii informacyjnej.

5. Treści kształcenia (wg programu nauczania M. Kędry)

5.1. Edukacja w zakresie wychowania fizycznego

Uczeń:

- w trakcie zajęć ruchowych, odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu, dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku;
- wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
- ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
- uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które, z uwagi na chorobę, nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu;
- organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez;
- zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju.

5.2. Edukacja przyrodnicza

Uczeń:

- stosuje zasady bezpiecznej zabawy w różnych warunkach i porach roku;
- sprawdza informacje, zadając pytania nauczycielowi i rodzicom;
- dba o higienę oraz estetykę własną i otoczenia.

5.3. Edukacja informatyczna

Uczeń:

- ogląda grafiki i animacje za pomocą różnych programów;
- ogląda zdjęcia w komputerze za pomocą wybranego programu;
- zapisuje efekty swojej pracy we wskazanym miejscu;
- korzysta z udostępnionych mu stron i zasobów internetowych;
- współpracuje z innymi uczniami, wymienia się z nimi pomysłami i doświadczeniami, wykorzystując technologię;
- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z urządzeń cyfrowych, rozumie i respektuje ograniczenia związane z czasem pracy z takimi urządzeniami oraz stosuje zasady netykiety.

5.4. Edukacja matematyczna

Uczeń:

- wykonuje podstawowe działania matematyczne w zakresie dodawania i odejmowania;
- posługuje się stoperem, aplikacjami telefonu, tabletu, komputera.

5.5. Edukacja polonistyczna

Uczeń:

- słucha z uwagą wypowiedzi nauczyciela, innych osób z otoczenia – w różnych sytuacjach życiowych, które wymagają komunikacji i wzajemnego zrozumienia, wypowiedzi osób podczas uroczystości oraz innych zdarzeń kulturalnych;
- wykonuje zadanie według usłyszonej instrukcji;

- wypowiada się adekwatnie do sytuacji, stosuje techniki języka mówionego: pauzy, zmianę intonacji, tempa i siły głosu;
- dobiera stosowną formę komunikacji werbalnej i własnego zachowania, wyrażającą empatię i szacunek do rozmówcy;
- czyta płynnie, poprawnie i wyraziście na głos teksty zbudowane z wyrazów opracowanych w toku zajęć, dotyczące rzeczywistych doświadczeń dzieci i ich oczekiwań poznawczych, w skupieniu po cichu teksty zapisane samodzielnie w zeszytach oraz teksty drukowane, samodzielnie wybrane książki;
- pisze krótkie teksty, wykorzystując aplikacje komputerowe.

5.6. Edukacja społeczna

Uczeń:

- identyfikuje się z grupą społeczną, klasą, do której należy;
- respektuje normy i reguły postępowania w tych grupach;
- stosuje pojęcia: porozumienie, umowa; wyjaśnia, iż wszyscy ludzie posiadają prawa i obowiązki, przestrzega ich i stosuje je w codziennym życiu;
- przyjmuje konsekwencje swojego uczestnictwa w grupie i własnego w niej postępowania w odniesieniu do przyjętych norm i zasad;
- wykorzystuje pracę zespołową w procesie uczenia się, w tym przyjmując rolę lidera zespołu, komunikuje się za pomocą nowych technologii.

5.7. Edukacja plastyczna

Uczeń:

- wykonuje prace, modele potrzebne do aktywności artystycznej i naukowej;
- korzysta z narzędzi multimedialnych;
- tworzy, przy użyciu prostej aplikacji komputerowej, np. plakaty, ulotki i inne wytwory.

5.8. Edukacja w zakresie przedsiębiorczości

Uczeń:

- potrafi zaplanować własną pracę;
- przewiduje jej skutki;
- szuka rozwiązań i bez trudu rozwiązuje napotkane problemy;
- właściwie dokonuje samooceny;
- posiada cechy niezbędne do osiągnięcia sukcesu;
- stosuje w praktyce podstawowe zasady organizacji pracy (ustala cele, planuje, dokonuje podziału pracy, sporządza harmonogram, ocenia efekty podejmowanych działań).

Kompetencje kluczowe rozwijane w ramach realizacji treści kształcenia w zakresie wymienionych powyżej różnych edukacji w ramach edukacji wczesnoszkolnej to: kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, kompetencje w zakresie wielojęzyczności, matematyczne i w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii, kompetencje cyfrowe, osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się, kompetencje obywatelskie, kompetencje w zakresie przedsiębiorczości, kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

Zaplanowane w projekcie aktywności dla dzieci pozwolą na podejmowanie przez nie takich działań, które będą pomagały im rozwijać wskazane kompetencje – w różnych aspektach i sytuacjach edukacyjnych.

Interdyscyplinarność realizowanych treści związana jest z kształtowaniem wymienionych umiejętności i ich wysokim poziomem osiągnięcia, wykorzystując:

- **myślenie krytyczne**, np. poszukiwanie indywidualnych odpowiedzi w związku z problemem, porównywanie tych samych odpowiedzi z innymi uczniami w grupie lub poszczególnych grup;
- **umiejętność rozwiązywania problemów**, np. organizowanie olimpiady sportowej dla młodszych uczniów, która wymaga zaplanowania i przygotowania wielu zadań;
- **rozumienie własnych emocji**, np. kiedy pojawiają się elementy rywalizacji i niełatwo jest uzyskać to, co planował uczeń indywidualnie czy w grupie;
- **kreatywność, podejmowanie inicjatyw**, np. podczas poszukiwania najciekawszych rozwiązań wybranego problemu;
- **decydowanie**, np. o wyborze zadania, które jest w stanie zrealizować lub podczas podejmowania decyzji o pełnieniu przez jakiś czas roli lidera grupy;
- **ocena ryzyka**, np. praca nad zadaniem, umiejętność wskazanie ewentualnych problemów, trudności i błędów, które mogą pojawić się w trakcie realizacji poszczególnych zadań oraz sposobów ich unikania, pokonywania trudności.

6. Charakterystyka odbiorców

6.1. Typ szkoły: projekt interdyscyplinarny został przewidziany dla szkoły podstawowej (edukacja wczesnoszkolna).

6.2. Wiek uczniów: odbiorcy są w wieku 9–10 lat. W tym okresie mamy do czynienia ze znaczącymi zmianami w zakresie m.in. wzrostu myślenia realistycznego uczniów, co związane jest ze zwiększeniem znaczenia i umiejętności oceny rzeczywistych wydarzeń. Doskonalone są procesy pamięciowe i rozwija się aktywność poznawcza, co przejawia się zainteresowaniem wykonywanymi czynnościami, światem zewnętrznym, przemianami zachodzącymi w otoczeniu. To etap rozkwitu ekspresji ucznia, wzbogacania umiejętności wyrażania własnych przeżyć poprzez szeroko rozumianą twórczość.

6.3. Klasa: III.

6.4. Zróżnicowanie potrzeb i umiejętności

Projekt zawiera wiele zagadnień oraz bazuje na wykorzystaniu różnych metod, zatem uczniowie z całą pewnością znajdą treści, które zainteresują ich w szczególny sposób. Dzięki pracy w grupach nauczą się współpracy z koleżankami i kolegami, będą dla nich inspiracją, ale też sami zostaną zainspirowani pomysłami rówieśników. Dzieci mające trudność z wykonaniem zadania będą mogły liczyć na pomoc kolegów, którzy z kolei nauczą się dostrzegać potrzeby innych. Z tego powodu grupy powinny być wyznaczane przez nauczyciela dobierającego uczniów ze względu na ich mocne i słabsze strony. Skład powinien być stały podczas realizacji, by dzieci miały okazję poznać swoich rówieśników, zaprzyjaźnić się z nimi. Przebywanie przez dłuższy czas w jednej grupie jest szczególnie ważne dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE), dla których poczucie bezpieczeństwa oraz świadomość ich akceptacji silnie wpływa na funkcjonowanie i podejmowanie jakichkolwiek aktywności. Dokonana wcześniej przez

nauczyciela diagnoza klasy pozwoli na dobór uczniów tak, aby każdy uczestnik zajęć mógł realizować poszczególne zadania zgodnie z mocnymi stronami i doskonalić te, które wymagają wsparcia. Indywidualizacja zadań będzie istotnym elementem wszelkich działań uczniów, pozwoli im na osiągnięcie sukcesu wykorzystując ich wiadomości i umiejętności potrzebne do zrealizowania konkretnego zadania.

6.5. Inne cechy odbiorców

Jeżeli w klasie są dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, to prowadzący dostosowuje do ich potrzeb przygotowywane materiały lub w taki sposób dobiera uczniów w grupy, by osoba potrzebująca wsparcia znalazła je w swoim zespole. Realizując poszczególne zadania, stara się stopniować trudność, aby każdy uczeń mógł osiągnąć sukces na miarę własnych możliwości. W przypadku uczniów borykających się z dysfunkcjami sensorycznymi, konieczne będzie takie opracowanie materiałów, by dzieci mogły z powodzeniem z nich korzystać (np. powiększona czcionka).

Metody i formy pracy powinny umożliwić każdemu uczestnictwo w pracy zespołu. Wspierająca funkcja nauczyciela, podczas realizacji kolejnych zadań będzie ważna dla uczniów mających problemy z koncentracją na zadaniu, są nadpobudliwi ruchowo itp.

Elementy edukacji włączającej stosowane przez nauczyciela podczas całego projektu pozwolą na wyrównywanie szans uczniów, w tym tych ze SPE. Dzieci z dysleksją, dysgrafią, nadpobudliwością ruchową, z autyzmem, ze spektrum autyzmu oraz inni uczniowie z deficytami rozwojowymi w zakresie uczenia się, odnajdą zadania nakierowane na ich sukces, zgodnie z możliwościami i umiejętnościami każdego z nich. Na przykład praca z dzieckiem upośledzonym umysłowo w stopniu lekkim będzie wymagała dostosowania tempa, ponieważ poszczególne funkcje psychiczne tych uczniów rozwijają się wolniej. Myślenie nadal oparte jest na konkretach, a systematyzowanie wiadomości sprawia wiele problemów. Uwaga tych dzieci jest często rozproszona, mimowolna, przez co zapamiętywanie i odtwarzanie informacji jest dla nich trudne. Ubogie słownictwo powoduje trudności z wypowiedzianiem się. Problemy z emocjami tych uczniów wpływają na to, że nie wykazują się oni zainteresowaniem i inicjatywą, uczestniczą biernie w zajęciach. W trakcie realizacji zadań przewidzianych w projekcie staną się odpowiedzialni za ich wykonanie, co zwiększy motywację do działania. Specjalne instrukcje, przygotowane przez koordynatora lub samych uczniów ułatwią pracę tych dzieci. Ocenianie i monitorowanie zaangażowania nie będzie odbiegało od sposobu oceniania całej klasy, ale zastosowane wsparcie pozwoli im na sukces.

7. Formy i metody realizacji projektu

7.1. Formy pracy (wg M. Kędry):

- tutoring, w tym tutoring rówieśniczy;
- praca zbiorowa, zespołowa, w parach oraz indywidualna.

7.2. Metody i techniki pracy:

- **podające:** opis, pogadanka, wykład;
- **problemowe:** burza mózgów, quiz;
- **badawcze:** doświadczenia i eksperymenty, elementy metody gamifikacji, wyjście, wycieczka;

- **eksponujące:** film, spotkanie, wystawa;
- **praktyczne:** prace plastyczne, w tym plansze poglądowe, schematy, prace techniczne, wydarzenie sportowe – olimpiada.

Zastosowane metody i techniki pracy pozwolą osiągnąć uczniom kompetencje kluczowe, dzięki którym (wg M. Kędry):

- umocnią swoje kompetencje w procesie uczenia się i rozumienia „co?”, „jak?” i „dlaczego?”, np. dlaczego warto uprawiać sport, jak zdrowo się odżywiać;
- doświadczą możliwości przejmowania odpowiedzialności za własne kształcenie;
- otrzymają sposobność uczenia się poprzez działanie przy wykonywaniu doświadczeń, ćwiczeń, zadań projektowych i dzielenie się wiedzą z innymi, np. podczas przygotowywania, przeprowadzania i podsumowywania olimpiady sportowej dla uczniów klas I;
- będą otwarci na potrzeby innych uczniów, np. kiedy po obejrzeniu filmu podejmującego temat tego, jak ważny jest ruch dla osób niepełnosprawnych, chętnie będą uczestniczyć w zajęciach sportowych razem z kolegami, którzy wymagają wsparcia – ze względu na swoją niepełnosprawność;
- pogłębią umiejętność swobodnego wypowiedzania się, dyskusji i obrony własnych poglądów, np. aktywnie uczestnicząc w dyskusji na temat „Czy zawsze sport to zdrowie?”;
- doświadczą współpracy z innymi nauczycielami w celu urzeczywistnienia idei integracji międzyprzedmiotowej, np. poszukując odpowiedzi na temat tego, co to znaczy zdrowo się odżywiać oraz jakie wykonywać ćwiczenia, by utrzymywać kondycję sportową;
- zachęcą innych uczniów do działania, np. poprzez prezentację efektów własnej pracy – w postaci przygotowanych plakatów, ulotek itp.

Wszystkie te kompetencje bezpośrednio związane są z kompetencjami miękkimi, poszukiwanymi przez pracodawców, w przyszłości pozwolą uczniom na odnalezienie się na rynku pracy.

W przypadku dzieci ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się indywidualizacja powinna opierać się na rozpoznawaniu i wykorzystywaniu potencjału dziecka do pokonywania deficytów. Trzeba pamiętać o adekwatnym doborze zadań, aby z jednej strony, nie przerastały one możliwości dziecka, a z drugiej, nie były poniżej jego zdolności i nie powodowały obniżenia motywacji do radzenia sobie z wyzwaniami. Naczelną zasadą powinno być takie kreowanie sytuacji dydaktycznej, by nie dopuścić do wykluczenia i wyłączenia dziecka ze specjalnymi potrzebami z toku realizacji zajęć w projekcie. Uczeń np. ze spektrum autyzmu będzie wymagał specjalnych metod – w związku z jego problemami w zakresie utrzymywania uwagi, stosowania wypracowanych, stałych zachowań i braku elastyczności, trudności w wykorzystaniu tego, czego nauczył się wcześniej czy w nowej sytuacji i wielu jeszcze innych, charakterystycznych dla niego symptomów. Tutaj sprawdzą się takie metody, jak obserwacja i pokaz, praktyczne działanie, poznawanie polisensoryczne (pozwalające angażować różne zmysły dziecka). W ten sposób dzieci ze SPE odnajdą własne miejsce w społeczności, klasie i grupie. Zadaniem nauczyciela jest stworzyć warunki, aby im to umożliwić.

8. Sposób realizacji projektu edukacyjnego

Projekt *W zdrowym ciele – zdrowy duch, czyli wygraj zdrowie* nakierowany jest na działania edukacyjne prowadzone w zakresie edukacji prozdrowotnej i wychowania fizycznego. Jego celem jest poprawa świadomości uczniów na temat znaczenia aktywności fizycznej w życiu człowieka i zachęcenie ich do spontanicznego podejmowania aktywności ruchowej. Z tego powodu uczniowie powinni wiedzieć, jakie znaczenie ma dla ich zdrowia aktywność fizyczna, jakie są jej dalekosiężne efekty i na jakie obszary ludzkiego funkcjonowania wpływa ruch. Trudna sytuacja pandemii i nauczanie zdalne mocno osłabiły kondycję fizyczną dzieci.

Ponadto warto skoncentrować się na zagadnieniach związanych z edukacją prozdrowotną, gdyż wypełniamy w ten sposób zalecenia *Agendy 2030 na rzecz zrównoważonego rozwoju – implementacja w Polsce* (PDF, 2,76 MB; dostęp 9.09.2022) i przyczyniamy się do realizacji jednego z celów, tj. zapewnić wszystkim ludziom w każdym wieku zdrowe życie oraz promować dobrobyt.

8.1. Zainicjowanie projektu (wg M. Kotarby-Kańczugowskiej)

Początek działań to marzec. Projekt odbywa się we współpracy nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej, a także plastyki, jeżeli zajęcia prowadzą nauczyciele przedmiotowi. Uczniowie z nauczycielem formułują cele w języku przystępnym i zrozumiałym dla nich, np.:

- dowiem się, jakie sfery życia wpływają na aktywność ruchową, dlaczego warto być aktywnym ruchowo;
- nauczę się, czym jest zdrowy styl życia i co pomoże mi osiągnąć ten cel;
- zapamiętam, jakie produkty należy jeść, aby być zdrowym;
- poznam choroby, które leczyć można ruchem;
- odkryję, co dzieje się w ludzkim organizmie, kiedy się ruszamy;
- uświadomię sobie, jakie sytuacje w sporcie mogą być niebezpieczne i jak ich unikać;
- zdobędę wiedzę na temat tego, czym jest paraolimpiada;
- poznam prawdziwe życie sportowca;
- zrozumiem, czym różni się sport wyczynowy od amatorskiego i od codziennej aktywności fizycznej.

8.2. Zapoznanie z metodą

Nauczyciele zapoznają uczestników z metodami pracy (przede wszystkim z metodą projektów) i sposobem realizacji całego projektu. Informują uczniów, że dzięki tej metodzie będą mogli wspólnie lub indywidualnie pracować – w celu osiągnięcia ustalonego efektu. Nauczyciel powinien zwrócić szczególną uwagę na wzbudzenie zainteresowania i motywacji do podejmowania działań – według ustalonego wspólnie harmonogramu. Należy uświadomić dzieciom, że finałem będzie prezentacja efektów przez wszystkie grupy zgodnie z wybranymi przez nich zadaniami odpowiadającymi ich możliwościom, umiejętnościom i zdolnościom. Każdy uczeń ma szansę na sukces – zgodnie z podjętym przez siebie zadaniem do realizacji.

Na pierwszym spotkaniu (poniedziałek w szkole, M. Kędra) uczniowie dowiadują się, czym charakteryzuje się wybrana metoda i jaki jest temat zadania proponowanego przez nauczyciela. Omawia on plan działań, a także przedstawia formy pracy (zbiorowa, zespołowa, indywidualna). Uczniowie zapoznają się z zasadami współpracy

w zespołach, a także z zasadami pracy między nimi a nauczycielem, aby mieli poczucie bezpieczeństwa i mogli skorzystać z pomocy przewodnika czy tutora według ustalonego harmonogramu, w ustalonym wcześniej czasie i miejscu.

8.3. Wzbudzenie zainteresowania

Wzbudzenie motywacji dzieci i zachęcenie ich do podejmowania działania. Nauczyciel omawia z uczniami tematy zajęć, informuje, co będzie się działo podczas całego projektu. Chodzi przede wszystkim o wzbudzenie ciekawości, a także przedstawienie projektu jako atrakcyjnej metody zajęć i zdobywania wiedzy oraz umiejętności.

8.4. Zaprezentowanie kryteriów oceny

Nauczyciel zaprezentuje uczniom zasady oceniania pracy. W ocenie indywidualnej, zbiorowej i grupowej wykorzystane zostaną znane dzieciom emotikony: uśmiechnięty, neutralny i smutny. Będą przydzielane za poszczególne zadania, przyklejane w Dzienniczku Aktywności (dziecka i grupy). W ten sposób dokonana zostanie ocena jakości efektu końcowego (wspólna dla całej grupy). Każde dziecko oceniane będzie również indywidualnie według przedstawionych kryteriów, które umieszczone są w widocznym dla uczniów miejscu.

Jeśli będzie wymagała tego sytuacja nauczania zdalnego, informacje dotyczące oceny ucznia będą umieszczone np. na tablicy utworzonej dla uczniów na Padlecie. W tym miejscu zamieszczane będą najważniejsze informacje o projekcie, m.in. ustalony kontrakt, harmonogram działań, a także rezultaty wykonywanych zadań. Kryteria oceniania powinny być znane uczniom już na początku realizacji projektu. Każdy element oceny przyjmie formę emotikonu, stanowiącego ustalony rodzaj punktów. Członkowie grup oceniają się wzajemnie na każdym etapie, zanotują w dzienniczku liczbę otrzymanych emotikonów, co pozwoli na element rywalizacji i zmotywuje poszczególnych członków do pracy – w celu uzyskania najlepszego efektu. Oceniany będzie również nauczyciel, który po zakończeniu projektu otrzyma od każdej grupy jedną buźkę za swoją pracę, czuwanie nad przebiegiem działań, wspieranie uczniów w sytuacjach trudnych, podczas realizacji poszczególnych etapów i zadań. Odpowiedzialność każdego członka grupy za wykonanie zadania pozwoli uczniom ze SPE na bezpieczne, niestresujące zaangażowanie w wykonanie pracy, zgodnie z indywidualnymi możliwościami. W czasie pracy zdalnej prezentacja i ocena wyników realizacji poszczególnych zadań może być umieszczona na tablicy przygotowanej na Padlecie dla uczniów Padlecie lub na platformie, np. MS Teams, Zoom, Google Meet.

8.5. Spisanie regulaminu/kontraktu

Nauczyciel wychowawca proponuje spisanie regulaminu/kontraktu z uczniami. Wspólnie ustalają: terminy poszczególnych etapów pracy nad projektem oraz termin zakończenia, zasady współpracy oraz bezpieczeństwa, sposoby wzajemnego komunikowania się. Zasady są umieszczone w wyznaczonym i znanym uczniom miejscu, w nauczaniu stacjonarnym w sali, tablicy informacyjnej lub na Padlecie. Uczniowie podpisują się pod sporządzonymi zasadami. Ważnym punktem będzie ustalenie kontaktu online, jeśli pojawi się taka potrzeba.

Regulamin/kontrakt: uczniowie wspólnie z nauczycielem ustalają najważniejsze zasady współpracy, zapisują je indywidualnie na małych, kolorowych kartach, dokonują ich hierarchizacji i wspólnie przyklejają na przygotowanej planszy lub zapisują na Padlecie. Podczas realizacji projektu wszystkich uczestników obowiązują następujące zasady, np.:

- zgodnie z harmonogramem realizujemy kolejne zadania;
- systematycznie kontaktujemy się z innymi członkami grupy oraz nauczycielem;
- regularnie prezentujemy efekty poszczególnych zadań i umieszczamy je w wyznaczonym miejscu;
- każdy bierze odpowiedzialność za swoje zadanie;
- gdy nie dajesz sobie rady, poproś kogoś o pomoc;
- ostro dyskutujemy, ale się nie atakujemy i nie poniżamy;
- udzielamy sobie wsparcia i pomocy;
- dbamy, aby wszyscy byli zaangażowani w pracę;
- gdy komuś coś się uda, doceniamy to;
- dbamy, by każdy w grupie czuł się ważny;
- analizujemy każdy pomysł;
- oceniamy się wzajemnie za wkład pracy i zaangażowanie w realizację zadania.

Wszyscy uczestnicy (w tym uczniowie ze SPE, nauczyciele i inne osoby uczestniczące w działaniach) podpisują przygotowany na początku realizacji projektu regulamin.

8.6. Prezentacja tematu

Wybór tematu zależy od grupy, która będzie realizowała to zadanie. Jeśli jest to uczniowie posiadający doświadczenie w realizacji zadań metodą projektu interdyscyplinarnego – sami będą potrafili sformułować temat bliski ich zainteresowaniom. Dzieci mogą zapisać na tablicy „SPORT”. Następnie dopisać zwroty, wyrazy, problemy, wszystko, co kojarzy im się ze słowem.

Spośród wielu propozycji wybierają kilka, realizowanych w trakcie projektu, które ich zdaniem są najciekawsze i pozwolą zdobyć nową wiedzę i doświadczenia. Wybór zagadnień pozwoli uporządkować zadania i ustalić harmonogram realizacji. Podsumowując ten etap pracy, uczniowie wypełnią krótką ankietę – wskażą w niej temat dla nich najbardziej atrakcyjny, zaproponują działanie, które chcieliby podjąć. Zaprezentowanie wyników badania przez wszystkich członków poszczególnych grup pozwoli zwrócić uwagę na to, co zaproponowali inni. Będzie to wymagało dokonania podziału zadań, ustalenia osób odpowiedzialnych za poszczególne elementy, co wymaga negocjacji i kompromisu.

Projekt został podzielony na pięć etapów zgodnie z problematyką zaproponowaną i usystematyzowaną przez dzieci w momencie jego rozpoczęcia. Wybór treści związany jest ze słowem „sport” oraz z wydarzeniem finałowym – Światowym Dniem Aktywności Fizycznej obchodzonym 6 kwietnia. Uczniowie ustalają, czego o chcą się dowiedzieć, m.in. jak ważny jest ruch dla życia i zdrowia każdego człowieka, szukają odpowiedzi na pytanie: dlaczego warto być aktywnym, ustalą, co oznacza wyrażenie „zdrowy styl życia” i jak uprawianie sportu wpływa na życie i zdrowie. W sformułowaniu tematu pomoże nauczyciel, który przygotował papierowe tabliczki z rozpisanymi wyrazami tworzącymi temat. Każdy zespół losuje fragment, odczytuje go, komunikuje się

z pozostałymi grupami, ustala, jak inni rozumieją hasło, które stanowi nazwę projektu. Umieszczają je w wybranym miejscu w klasie lub na wirtualnej tablicy, wykorzystując do tego Padlet.

8.7. Podział na grupy

Zakłada się, że klasa zostanie podzielona na kilka grup, w każdej z nich jest np. pięć osób. Przy wsparciu nauczyciela członkowie zespołów wyłaniają lidera. Każde kolejne zadanie będzie wiązało się z wyborem innego lidera grupy. Prowadzący kontroluje zabezpieczenie potrzeb dzieci. Sprawdza, czy komunikują oni chęć pozostania tylko w jednej grupie. Dzięki temu podczas pracy nad kolejnymi etapami uczniowie poczują się bezpieczni, poradzą sobie z ewentualnymi problemami, mogą liczyć na wsparcie, będą identyfikować się z zespołem oraz z powierzonym zadaniem.

8.8. Przygotowanie harmonogramu pracy i podział zadań

Nauczyciel przygotowuje z uczniami harmonogram pracy. Kolejne zadania zrealizuje z całą klasą, a niektóre działania w zespołach oraz indywidualnie. Harmonogram zostaje spisany na dużej planszy i powieszony w klasie lub w wersji elektronicznej na Padlecie.

Przykładowy harmonogram realizacji projektu:

- Tydzień 1., etap 1. Regulamin pracy w czasie realizacji projektu – praca grup i klasy.
- Tydzień 2., etap 2. Ruch to życie. Dlaczego warto być aktywnym?
- Tydzień 3., etap 3. Zdrowy styl życia dla wszystkich.
- Tydzień 4., etap 4. Sport to zdrowie?
- Tydzień 5., etap 5. Podsumowanie projektu 6 kwietnia – Światowy Dzień Aktywności Fizycznej.

Uczniowie ustalają, jakie aktywności będą przez nich realizowane na kolejnych etapach.

1. Ustalimy harmonogram pracy oraz zasady współpracy.
2. Weźmiemy udział w pogadance i wykonamy praktyczne zadanie, aby znaleźć odpowiedź na pytanie: dlaczego warto być aktywnym?
3. Przedyskutujemy i znajdziemy wspólnie odpowiedź na pytanie: jak zdrowo żyć?
4. Wybierzemy elementy, które pozwolą nam na sportowy tryb życia.
5. Zaprezentujemy efekty pracy, organizując galerię na korytarzu, porównując nasze zaangażowanie w regularne ćwiczenia; zachęcimy innych, w tym młodszych kolegów, do aktywności sportowej.
6. Organizując obchody Światowego Dnia Aktywności Fizycznej, pokażemy, jak dbać o zdrowie każdego dnia.

9. Realizacja projektu

W trakcie trwania projektu uczniowie pracują wspólnie jako klasa, ale też w grupach. Nauczyciel jest doradcą, może pokierować pracami zespołów, gdy pojawią się jakieś trudności. Dodatkowo uczniowie korzystają z tzw. konsultacji eksperckich, np. fizjoterapeuty, lekarza, nauczyciela wychowania fizycznego – w zależności od możliwości organizacyjnych.

9.1. Etap 1. Regulamin pracy w czasie realizacji projektu – praca grupowa

Na brystolu lub na papierze pakowym uczniowie przyklejają kolorowe kartki, przygotowane i wybrane przez każdą grupę. Wcześniej zapisali na nich zasady pracy podczas projektu. Podobne czynności wykonują również w momencie potrzeby nauczania zdalnego, wykorzystując do tego Padlet. Podczas tych działań rozwijane będą umiejętności kluczowe w zakresie kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się oraz kompetencje obywatelskie, a także cyfrowe. Uczniowie ze SPE, niezależnie od swoich potrzeb, w wyznaczonych grupach pracują z kolegami i tworzą regulamin, który będą respektować jak wszyscy. Np. dzieci niedowidzące mogą zapisać ten dokument powiększoną czcionką lub narysować. Szczególnie ważne będą ustalone i zapisane zasady dla uczniów nadpobudliwych ruchowo. Częste przypominanie im tych punktów pozwoli na lepsze ich funkcjonowanie w zespole.

9.2. Etap 2. Ruch to życie. Dlaczego warto być aktywnym?

Opis/pogadanka: nauczyciel wprowadza uczniów w temat i wyjaśnia, czym jest Światowy Dzień Aktywności Fizycznej, od kiedy go obchodzimy, kto mu patronuje itp. Nauczyciel prosi dzieci, aby powiedziały, czy mają wystarczająco dużo ruchu, a może im go brakuje, jakie aktywności ruchowe są ich ulubionymi, kiedy najczęściej są aktywne ruchowo, czy pory roku mają na to wpływ itp. Uczniowie poruszają temat o własnej aktywności. Zwracają uwagę, że są to nie tylko zajęcia wychowania fizycznego, ale też jazda na rowerze lub zajęcia pozaszkolne, ale także spacer z psem, codzienne prace domowe (porządki, wynoszenie śmieci, chodzenie po schodach itp.). Dzieci opowiadają, jak zapewniają sobie aktywność fizyczną, kiedy sytuacja pandemiczna ogranicza normalne funkcjonowanie w szkole i poza nią. Potem oglądają prezentację multimedialną dotyczącą tzw. piramidy aktywności oraz piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Zwracają uwagę, że piramida żywieniowa i aktywności fizycznej zbudowana jest z sześciu poziomów. Jej podstawę stanowią różne formy aktywności fizycznej. Kolejne miejsce przypisano warzywom i owocom, a następny poziom – produkty zbożowe. Środkową część piramidy zajmuje mleko i produkty mleczne. Przedostatnie miejsce to poziom zarezerwowany dla mięsa, ryb i nasion roślin strączkowych. Na szczycie znajdują się orzechy, nasiona i tłuszcze.

Wzór tej piramidy posłużył specjalistom do opracowania piramidy aktywności fizycznej dla dzieci. Obrazuje ona prawidłowy rozkład różnych form aktywności fizycznej, który pozwala na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i zdrowia. Formy aktywności umieszczone najniżej powinny być wykorzystywane najczęściej, najlepiej codziennie, np. pływanie, jazda na rowerze, spacer itp. Aktywności znajdujące się bliżej wierzchołka to czynności niewymagające aktywności fizycznej, które należy ograniczać, np. siedzenie przed ekranem komputera, nadmierne oglądanie telewizji itp. Finałem pogadanki jest wykorzystanie przygotowanych przez nauczyciela wyciętych pasków do wykonania wybranej piramidy. To działanie pozwala na utrwalenie wiedzy. Dzieci odtwarzają, co zobaczyły podczas prezentacji. Rozmawiają i ustalają, czy poprawnie wykonały zadanie utrwalające. W zespołach decydują, co winno znaleźć się na każdym z poziomów, jakiej długości powinny być kolejne elementy i jak ułożyć je, by powstała prawidłowa piramida. Wskazane działania pozwolą na rozwijanie kompetencji w zakresie rozumienia

i tworzenia informacji, w zakresie kompetencji osobistych, społecznych i umiejętności uczenia się, a także kompetencji w zakresie świadomości i ekspresji kulturowej. W końcowej fazie oceniają swoje zaangażowanie podczas realizacji zadania. Przydzielają sobie kolejno emotikony i uzupełniają indywidualne dzienniczki. Nagradzają się za np. zdobytą wiedzę, umiejętność wskazania kolejnych elementów piramidy, pomysłowość w przedstawieniu tego elementu, współpracę z innymi. Uczniowie ze spektrum autyzmu czy z autyzmem będą mogli w tym zadaniu wykazać się wiedzą. Zainteresowanie ich tematem, a może nawet rozbudzenie ukrytej pasji sprawi, że nie tylko zdobędą wiedzę, ale chętnie będą się nią dzielić z innymi, stosować w praktyce i na co dzień zrównoważoną dietę. Staną się ekspertami w tej dziedzinie.

Praca praktyczna w grupach: „Ruch zastąpi wiele leków, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”. Uczniowie szukają w dostępnych źródłach informacji na temat znaczenia ruchu w życiu człowieka i korzyści z prowadzenia aktywnego trybu życia. Dotyczą one m.in. wiadomości o tym, że ruch ma ogromny wpływ na naszą kondycję fizyczną, aktywność może być jednocześnie ciekawą formą wypoczynku, zdrowy człowiek ma potrzebę ruchu, utrzymanie aktywności wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Uczniowie niepełnosprawni oraz ze SPE odczuwają również potrzebę ruchu i powinni jak najczęściej ją zaspakajać zgodnie ze swoimi możliwościami i predyspozycjami. Informacje te zapisują na kolorowych kartkach w postaci tekstu lub rysują jako piktogramy czy ilustracji (te, które się da). Kartki nakleją na duże arkusze papieru. Staną się one elementami wystawy prezentowanej na koniec projektu, stanowić będą tablicę informacyjną pod hasłem „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Wszystkie grupy prezentują swoje prace, porównują zapisy, wskazują wspólne elementy, tworzą dzieło w postaci planszy i ustalają miejsce usytuowania wiadomości, aby były dostępne dla każdego ucznia w szkole. Dzięki realizacji wskazanych zadań dzieci będą rozwijać kompetencje kluczowe w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, kompetencje osobiste, społeczne, w zakresie umiejętności uczenia się. Po zakończeniu tego działania uczestnicy dokonują monitorowania pracy zespołu. Oceniają jej efekty. Każda grupa losuje do oceny inny zespół. Za każdy wskazany element uczniowie przydzielają wybrany emotikon. Przyklejają otrzymaną ocenę obok wykonanej pracy, oceniając m.in. pomysłowość, sposób wykonania tablicy, pracę całej grupy nad zadaniem. Podliczają i zapisują w dzienniku oceny grupy, numer zadania – otrzymaną liczbę buziek. Dzieci ze SPE, podczas pracy w zespole, są motywowane i wspierane przez rówieśników niezależnie od swoich potrzeb – dzięki temu chętnie podejmują działania, radzą sobie z niepowodzeniami. W tej formie pracy liczy się efekt, czyli to, co wykonała cała grupa, dlatego uczniowie czują się ważni i zmotywowani.

Praca indywidualna: nauczyciel przygotowuje dla uczniów indywidualną kartę aktywności, na której dzieci będą zaznaczać swoją aktywność ruchową do końca trwania projektu. Dokument może mieć formę tradycyjną, papierową. Może być też prowadzony przez uczniów w wersji IT (technika informatyczna), wykorzystując do tego np. Excel, ale także elektroniczne narzędzia, programy związane z aktywnością sportową, np. smartwatch itp. Zadanie wymaga codziennego gromadzenia informacji dotyczących różnorodności i częstotliwości działań w związku z ich aktywnością fizyczną, przybierze formę długofalową, w określonym czasie, np. jednego tygodnia lub do końca trwania projektu – przez kilka tygodni. Zbierane dane dotyczą czasu przeznaczonego na chodzenie, bieganie, prace domowe, zabawy na świeżym powietrzu, zajęcia

wychowania fizycznego, pozaszkolne zajęcia ruchowe oraz inne, ulubione aktywności fizyczne, charakterystyczne dla każdego z nich indywidualnie. Wyniki tych działań przedstawią podczas finału.

Podejmowane przez uczniów aktywności pozwolą na rozwijanie kompetencji matematycznych oraz kompetencji w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii oraz kompetencji cyfrowych. Uzyskane wyniki będą informacją zwrotną na temat aktywności fizycznej. Nie powinny jednak stanowić elementu rankingu klasowego. Podjęte działania mają pozwolić na aktywność sportową, zgodną z możliwościami i predyspozycjami. Uczniowie ze SPE uczestniczą w realizacji tych zadań – jak pozostała część klasy. Jeśli ich czas na aktywność fizyczną ilościowo odbiega od pozostałych uczestników – wynik może pozostać tajemnicą dla pozostałych. Przedsięwzięcie ma na celu wyrobienie przekonania o potrzebie podejmowania różnorodnych działań w ramach aktywności fizycznej, uczniowie ze SPE nie poczują się wykluczeni, ponieważ mogą się realizować w tych aktywnościach.

Prezentacja/pogadanka: uczniowie podają własne definicje pojęcia „aktywność”, zapisują hasła na tablicy, dzielą się wiedzą i spostrzeżeniami. Nauczyciel prezentuje film dostępny w serwisie YouTube pod adresem *Przygody Oli i Stasia. #13 Aktywność fizyczna* (dostęp 9.09.2022) – w celu zmotywowania uczniów do podejmowania aktywności nie tylko na obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego, ale w każdej wolnej chwili. Następnie rozmawia z uczniami na temat znaczenia ruchu dla zdrowia człowieka – odtwarzają oni zapamiętane informacje. Porządkują i utrwalają wiedzę na wskazywany temat. Ustalają zasady i porządkują je według własnego uznania, np. każda forma ruchu jest potrzebna, aktywność fizyczna zapewnia właściwy rozwój fizyczny i umysłowy, wzmacnia prawidłową postawę ciała, pozwala zachować dobry stan zdrowia, zwiększa siłę mięśni, poprawia samopoczucie i koordynację ruchową, pozwala utrzymać prawidłową masę ciała, wpływa na poprawę nastroju.

Wymienione działania są szczególnie ważne dla uczniów niepełnosprawnych, w tym także dla uczniów ze SPE. Każda aktywność, nawet najmniejsza, umożliwi zachowanie kondycję i zapewnia rehabilitację uczniów, dodaje siłę i energii do funkcjonowania, mimo problemów zdrowotnych i różnych dolegliwości. Ten etap projektu w znacznym stopniu rozwinię kompetencje cyfrowe oraz w zakresie rozumienia i tworzenia informacji. Podsumowując pracę całej klasy, każdy uczeń ocenia, czy zapisane zasady są dla niego ważne, wybiera emotikony i przykleja je – jako potwierdzenie tego, czy zgadza się z tym, co zapisano.

Praca praktyczna: nauczyciel przygotowuje karty, na których zapisuje hasła: „UMYSŁ”, „CIAŁO”, „EMOCJE”, „RELACJE Z INNYMI”, „POMOC W CHOROBYCH”. Liderzy losują karty. Każda grupa poszukuje informacji w dostępnych źródłach (internet, podręczniki, książki popularnonaukowe dla dzieci przygotowane przez prowadzącego) na temat „RUCH A... (obszar wylosowany)”. Tworzą notatki na kolorowych kartkach, drukują potrzebne informacje, urozmaicają treści własnymi ilustracjami, obrazkami wyciętymi z gazet, wydrukowanymi z sieci, tworząc infografiki. Uczniowie opracowują plansze, które będą dowodem potwierdzającym efekty ich pracy. Wykonane plansze będą źródłem informacji dla dzieci zaangażowanych w projekt oraz dla tych osób, które zostaną zaproszone na wystawę tematyczną. Zaangażowani członkowie grup, wyszukując informacje, dokonując ich wyboru, porządkując je, w znacznym stopniu

rozwijają umiejętność samodzielnego uczenia się oraz uczenia się od siebie nawzajem. Na podstawie zgromadzonego materiału każdy zespół prezentuje efekty pracy w postaci opracowanego wspólnie plakatu. Uczący się oceniają siebie wzajemnie, głosują przygotowanymi wcześniej emotikonami: uśmiechniętą, neutralną i smutną buźką. Przeliczają oddane głosy, a następnie wskazują zwycięskie opracowanie. Praca grupowa pozwala na monitorowanie zaangażowania, ma wiele walorów i pozwala na rozwijanie umiejętności przyszłości, związanych z umiejętnością pracy w grupie, prowadzenia dyskusji i perswazji, podejmowania ważnych decyzji, odpowiedzialności za powierzone zadanie. Uczniowie nagradzają za te elementy swoich kolegów, oceniają siebie nawzajem i przydzielają odpowiednie buźki, w ten sposób wykorzystują ocenę koleżeńską.

Praca indywidualna: uczniowie dowiadują się, jakie zabawy ruchowe preferowali ich dziadkowie i rodzice. Zbierają informacje od najbliższych członków rodziny, ale także sąsiadów. Sporządzają notatkę, ilustrują ją według uznania. Jeśli jest taka możliwość przynoszą zdjęcia z domowych albumów albo poszukują w internecie zabaw, o których mówili rozmówcy. W grupach każda osoba prezentuje swoją pracę, uczniowie ustalają, co się powtarza. Następnie lider przedstawia listę zabaw zebranych w zespole oraz ich zasady, uczestnicy podejmują działania i uczą się wskazanych zasad, bawią się jak dziadkowie i rodzice. Na podstawie zgromadzonych informacji można wymienić: grę w monety, bierki, warcaby, państwa i miasta, kamyki, zbijanego, berka, palanta, chowanego, ciuciubabkę. Rodzice mogą powiedzieć, że dużo czasu przeznaczali na zabawę na świeżym powietrzu. Lista zawiera też gry: domino, pchełki, bierki, warcaby, szachy, chińczyka, grzybki, karty, głuchy telefon. Zadaniem uczniów jest ustalenie, że razem z dziadkami i rodzicami poszukają starych gier przechowywanych na strychu, spróbują wspólnie bawić się z dorosłymi, a następnie przygotowują turniej gier i będą bawić się wspólnie w szkole – na wybranej lekcji wychowania fizycznego.

Te zadania pozwolą na rozwijanie kompetencji kluczowych: obywatelskich, w zakresie przedsiębiorczości oraz uczenia się. Dzieci dokonują oceny grupy i przydzielają odpowiedni emotikon za: ciekawe gry, sposób prezentacji dawnej zabawy, współpracę grupy, stosowanie ustalonych zasad pracy oraz terminowość wykonania zadania. Pozwoli to na monitorowanie działań podczas realizacji zadania. Dzięki tym zajęciom uczniowie będą rozwijali logiczne myślenie, przypomną sobie zasady rywalizacji i *fairplay*. Wszyscy uczestnicy, w tym uczniowie ze SPE, zaangażują się w działania, szansa na wygraną będzie identyczna dla każdego, zabawa ich zintegruje i pozwoli na doskonalenie umiejętności w zakresie przedsiębiorczości i na rozwijanie kompetencji w zakresie wielojęzyczności.

9.3. Etap 3. Zdrowy styl życia dla wszystkich

Burza mózgów: uczniowie przedstawiają własne poglądy; giełda pomysłów lub fabryka rozwiązań angażuje wszystkich i daje możliwość nieskrępowanej wypowiedzi. Nauczyciel przypomina uczniom pracę na temat „Ruch zastąpi wiele leków, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”. Efektem rozmowy będzie wskazanie pozytywnych stron ruchu dla zdrowia i kondycji. Później stawia przed uczniami problem, czy zawsze sport to zdrowie. Uczniowie starają się znaleźć odpowiedź na pytania: czy uprawianie sportu może wiązać się z zagrożeniami dla zdrowia, a jeśli tak, to jakimi (urazy, kontuzje), czym różni się zawodowe uprawianie sportu od amatorskiego (chodzi nie tylko o korzyści finansowe,

ale także czas przeznaczony na trening, konieczność częstych wyjazdów, mniej możliwości spotkań z przyjaciółmi i rodziną). Uczniowie mają okazję zaprezentować sportowców, którzy są dla nich mistrzami, idolami, wzorami do naśladowania. Wymieniają m.in. Kamila Stocha, Roberta Lewandowskiego, Anitę Włodarczyk, Ięgę Świątek. Mówią, za co ich podziwiają, np. zaangażowanie, wytrwałość, odwaga, ciężka praca, lojalność, oddanie dla kraju. Ten etap rozwija kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się.

Na zakończenie uczniowie dokonują samooceny zaangażowania w rozmowę prowadzoną metodą burzy mózgów. Przydzielają sobie odpowiednie emotikony zgodnie z tym, jak oceniają swoje zaangażowanie oraz sposób uczestniczenia w rozmowie. Monitorują swoje działania, zdobytą wiedzę odnoszą do celów, które wytyczyli sobie na początku projektu. Ustalają, w jakim stopniu je zrealizowali do tej pory oraz co powinni jeszcze zrobić, aby wyznaczone cele osiągnąć.

Wyjście: nauczyciel organizuje dla uczniów wyjście lub wycieczkę do klubu sportowego, siłowni, klubu fitness. Celem aktywności jest spotkanie z trenerem. Wyjaśni on dlaczego takie miejsca są potrzebne, kto może do nich przychodzić, jakie zasady w nich obowiązują, czy jest w nich też przestrzeń dla dzieci. Uczniowie spotykają się z fizjoterapeutą. Przed tym spotkaniem przygotowują informacje na temat zawodu, miejsca pracy, potrzebnego sprzętu, schorzeń, które ten specjalista pomaga leczyć oraz kto może korzystać z jego usług (każda grupa zajmuje się jednym tematem). Uczniowie najpierw prezentują zgromadzoną wiedzę, a następnie zadają gościowi pytania i zachęcają, by opowiedział o swojej pracy. Fizjoterapeuta ocenia efekty działań i nagradza każdą grupę emotikonem (liczbę ustala sam, ma do dyspozycji po trzy emotikony każdego rodzaju). W ten sposób można wskazać wygraną grupę. Nauczyciel pomaga w monitorowaniu pracy, podpowiada liderom, co powinno być ocenione. Zwraca uwagę, że o pomoc w tym zadaniu, mogą poprosić również osobę, z którą spotkali się w klubie sportowym. To ona przyzna ekstra emotikony za przygotowane informacje o zawodzie i za sposób ich przedstawienia. Sytuacja pozwala na realizację celów związanych z wychowaniem do wartości, społecznym i obywatelskim, a nawet patriotycznym, a przez to – na rozwijanie kompetencji kluczowych obywatelskich. Wizyta wszystkich uczniów w klubie sportowym ma zachęcić do regularnego uprawiania sportu – pod nadzorem wykwalifikowanych specjalistów.

Prezentacja/pogadanka/opis: w nawiązaniu do wizyty w klubie fitness nauczyciel prezentuje film dokumentalny dostępny online pod wskazanym linkiem pt. *Koszykówka na wózkach w Hali Orbita* (dostęp 9.09.2022), który dotyczy sportu osób niepełnosprawnych. Uczniowie zastanawiają się, czy bohaterom obejrzanej produkcji jest trudniej uprawiać sport niż ludziom zdrowym, dlaczego chcą to robić, dlaczego to dla nich ważne, czy niepełnosprawność wyklucza z aktywności.

Podsumowując zaprezentowany film, uczniowie wyciągają wnioski i dzielą się nimi, np. dla osób niepełnosprawnych, również uczniów z niepełnosprawnościami sport jest ważnym elementem aktywności. Dopasowany do indywidualnych potrzeb i możliwości poprawia kondycję, pozwala na pewniejsze ruchy, usprawnia kondycję ruchową. Uczestnicy zwracają uwagę, że pełnosprawni i niepełnosprawni mają takie same szanse, ale ważne jest dopasowanie możliwości do indywidualnych zdolności i potrzeb. Każdy może osiągnąć sukces. Takie działanie pozwoli na rozwijanie kompetencji

cyfrowych oraz kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się. W ten sposób uczniowie ze SPE zauważają, że np. niepełnosprawność nie stanowi przeszkody, by bawić się i uprawiać sport, nawet wtedy, gdy będzie to wymagało wsparcia drugiej osoby, kolegi, koleżanki, nauczyciela.

9.4. Etap 4. Sport to zdrowie?

Elementy metody gamifikacji: *Czym jest sport?*; metoda ta oparta jest w znacznym stopniu na zasadach obowiązujących w grach, które wymagają współpracy uczestników i nastawione są na rywalizację, ale jednocześnie pozwalają uczniom o zróżnicowanych umiejętnościach na pokonywanie trudności i niepowodzeń. Efekt zastosowania takiego działania to kolejny krok w projekcie. Zaplanowane zadanie pozwoli uczniom rozwijać kompetencje obywatelskie oraz kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się.

Quiz: każda grupa przygotowuje quiz dla pozostałych uczniów. Najpierw uczestnicy losują dyscypliny sportowe (nauczyciel przygotowuje kartki z ich nazwami), a następnie pracują nad opisem dyscypliny i tworzą pięć pytań, które jej dotyczą. Każda grupa prezentuje swoją dyscyplinę i przeprowadza turniej. Nauczyciel podpowiada uczniom, jak wykorzystać stronę Kahoot!, która pozwala na przygotowanie wskazanych gier, a następnie rozegranie ich przy pomocy smartfonów. Uczniowie pogłębią w ten sposób swoje wiadomości na temat różnych dyscyplin sportowych, zasad w nich obowiązujących. Jednocześnie wykorzystają swoje umiejętności cyfrowe, wspólnie ustalają odpowiedzi, pojawia się element rywalizacji pomiędzy poszczególnymi grupami, które powinny w tych działaniach pamiętać o zasadach *fair play*. Pozwoli to na doskonalenie kompetencji cyfrowych, w zakresie przedsiębiorczości i w zakresie wielojęzyczności. Uczestnicy wklejają do dzienników emotikony, do każdego zadania jeden i podsumowują swoje zaangażowanie: w poszukiwanie informacji, uporządkowanie ich, udzielanie odpowiedzi na pytania innych grup, współpracę.

9.5. Etap 5. Zakończenie projektu: 06.04. Światowy Dzień Aktywności Fizycznej

Podsumowanie pracy indywidualnej: uczniowie przynoszą swoje karty aktywności. Opowiadają, jakie działania w ich przypadku dominowały, wymieniają elementy dopisane jako inne. Nauczyciel spisuje na tablicy wszystkie rodzaje aktywności, a uczniowie przygotowują kartki z ich nazwami, przyklejają je na karton zatytułowany: „Każdy może...”. Ilustrują nazwy podjętych zadań własnymi rysunkami lub obrazkami wyciętymi z czasopism znajdujących się w klasie. Dobierają się w pary i dokonują oceny koleżeńskiej. Nagradzają się wzajemnie emotikonami. To okazja na rozwijanie kompetencji w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się.

Wystawa: dzieci pod opieką nauczyciela przygotowują wystawę na korytarzu szkolnym. Prezentują plakaty przygotowane w grupach. Ich tematyka dotyczy zdrowego odżywiania lub aktywnego spędzania wolnego czasu, opracowane one zostaną jako podsumowanie pogadanki na drugim etapie projektu. Przygotowane prace będą uświadamiały i przypominały innym uczniom, rodzicom oraz osobom pojawiającym się w szkole ważność uprawiania sportu. Wystawa pozwoli na prezentację efektów pracy poszczególnych grup w projekcie. Odwiedzający będą mogli oceniać przygotowane plakaty,

każdy na wejściu otrzymuje jeden emotikon i przykleja obok danego posteru. Na zakończenie wystawy wyłoniona zostanie najlepsza praca, a zwycięski zespół odnotuje ten sukces w swoim dzienniku. Pozwoli to na rozwijanie kompetencji kluczowych w zakresie rozumienia i tworzenia informacji oraz w zakresie świadomości i ekspresji kulturowej.

Wydarzenie: *Olimpiada bez rywalizacji dla klas pierwszych*. Uczniowie klasy biorącej udział w projekcie zapraszają klasy pierwsze na szkolną olimpiadę bez rywalizacji. Wraz z nauczycielem wymyślają dyscypliny i zasady imprezy. Zanim zorganizują wydarzenie, grupy muszą podzielić się zadaniami, przedstawić swój projekt innym nauczycielom wychowania fizycznego, ustalić termin, zapoznać się z wyposażeniem sali gimnastycznej itp. Zespoły przygotowują stanowiska, gdzie młodsze dzieci będą próbować swoich sił, np. w rzucie piłeczką do celu, skoku z miejsca, skokach na skakance, zabawie w gumę. Każdy uczestnik otrzyma specjalny medal za uczestnictwo w rywalizacji sportowej, przygotowany przez starszych kolegów. Młodszy uczniowie zostają zaproszeni z wyprzedzeniem, by mogli przygotować stroje gimnastyczne. W dniu wydarzenia ćwiczą w punktach, które ich interesują. Uczniowie klasy trzeciej pomagają młodszym, mierzą czas, odległości, a także troszczą się o bezpieczne przeprowadzenie imprezy. To znakomity sposób na rozwijanie zarówno kompetencji osobistych i społecznych, jak i kompetencji w zakresie umiejętności uczenia się, w zakresie przedsiębiorczości i kompetencji obywatelskich. Na zakończenie uczestnicy podsumowują swoją pracę i kolejne etapy przedsięwzięcia. Wskazują mocne i słabe strony aktywności, mówią, co sprawiło im trudność, a co zrealizowali bez jakiegokolwiek problemu. Wspólnie ustalają wnioski do pracy, które wykorzystają w przyszłości.

10. Prezentacja wyników

Zgodnie z celem głównym projektu „Aktywne wprowadzanie uczniów w zagadnienia ochrony swojego zdrowia i życia, wzbudzanie zainteresowania własnym zdrowiem i propagowanie zdrowego stylu życia oraz sportu” praca klasy zostaje zaprezentowana w formie galerii na korytarzu szkolnym.

Uczniowie prezentują indywidualne wyniki prowadzonej obserwacji aktywności. Klasa organizuje *Olimpiadę bez rywalizacji* dla młodszych kolegów. Koordynator monitorował pracę uczestników, m.in. wykonywał zdjęcia i nagrywał filmy, które złożyły się na relację, prezentację multimedialną dotyczącą realizacji projektu przez poszczególne grupy. Zostanie ona zaprezentowana całej szkole lub wszystkim klasom edukacji wczesnoszkolnej, przedstawicielom środowiska lokalnego i rodzicom – na podstawie zgromadzonych przez poszczególne grupy materiałów oraz przy wsparciu rodziców i starszych kolegów. Za zaangażowanie koordynator zostaje nagrodzony przez każdą grupę medalem – w formie emotikona, który grupa wybrała wcześniej, kiedy dokonywała podsumowania. Dzieci zliczają swoje uśmiechnięte buźki z indywidualnych dzienniczków oraz wspólnie podliczają wynik indywidualny i grupy. Suma uśmiechniętych emotikonów wyłoni „NAJBARDZIEJ WYSPORTOWANĄ GRUPĘ”. Odnotowane wyniki zostaną przedstawione wszystkim uczestnikom. Analizując poszczególne zadania oraz postawione przed nimi wymagania, zespoły będą mogły podsumować swoją pracę i określić mocne i słabe strony działań, np.: wybrana grupa otrzymała wiele emotikonów za współpracę i umiejętność rozwiązywania problemów, inna za szybkie wyszukiwanie informacji.

11. Ewaluacja

Członkowie każdej grupy zostają ocenieni za zaangażowanie w proces realizacji projektu, a także przestrzeganie ustalonych zasad. Nauczyciel omawia z uczniami wyniki projektu *W zdrowym ciele – zdrowy duch, czyli wygraj zdrowie* i to, co udało się wspólnie stworzyć (np. galeria na szkolnym korytarzu, olimpiada). Wskazuje wartość ich pracy, podkreśla zachowania szczególnie ważne i pozytywne. Prosi o ocenę swojej pracy, zysków wynikających ze współpracy w grupach. Uczniowie zapisują na kartkach odpowiedzi na pytania: czego nowego się dowiedziałem(-am), co mogę zrobić, żeby być bardziej aktywnym ruchowo. Nauczyciel przykleja kartki z odpowiedziami na karton, omawia je z uczniami. Plakat zostaje powieszony w klasie. Następnie dziękuje uczestnikom za udział, podkreśla mocne strony. Zdarzają się sytuacje nieprzewidywalne (jak pandemia), więc trudno zaplanować wszystko od początku do końca, wymagana jest elastyczność w realizacji zadań projektowych. Trzeba pamiętać, że nie ma gotowych rozwiązań, a kreatywność naszych uczniów jest zaskakująca, ale inspirująca.

12. Ocenianie pracy w projekcie

Uczniowie oceniani byli już na każdym etapie pracy grupowej. Wyniki pracy poszczególnych zespołów gromadzone są w ustalonym wspólnie miejscu. Mogą one wskazywać na element rywalizacji, ale nie to jest najważniejsze. Koordynator projektu, na podstawie regularnej obserwacji i monitorowania działań każdego uczestnika, ocenia pracę i zaangażowanie w realizację kolejnych zadań. Zwraca uwagę, że wszyscy mogli je wykonać zgodnie z indywidualnymi możliwościami, zaprezentować swoje mocne strony i popracować nad tym, co sprawiało mu trudność. Niektórym osobom, np. z dysleksją – wyszukanie koniecznych informacji może sprawiać trudność, ale zdolności plastyczne czy umiejętność pracy z programami graficznymi pozwalają na zaprezentowanie treści w wyjątkowy sposób.

Ważna jest również samoocena na zakończenie projektu. Uczeń otrzymuje kartę oceny podzieloną na dwie części, jedną wypełnia samodzielnie (samoocena), drugą wypełnia nauczyciel. W karcie znajdują się następujące obszary:

- mój wkład pracy/wkład pracy ucznia;
- moje zaangażowanie w wykonanie zadania/zaangażowanie ucznia w wykonanie zadania;
- moja aktywność w czasie zajęć/aktywność ucznia w czasie zajęć;
- moja praca w grupie/praca ucznia w grupie;
- moja wiedza (wiem, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna, co to jest paraolimpiada, jak wygląda życie sportowca, co to jest sport wyczynowy, amatorski, na jakie sfery życia wpływa aktywność ruchowa, jakie choroby leczyć można ruchem i kto się tym zajmuje, co dzieje się w ludzkim organizmie, kiedy się ruszamy, jakie sytuacje w sporcie mogą być niebezpieczne; potrafię bezpiecznie zorganizować sobie aktywność ruchową, zadbać o bezpieczeństwo innych/uczeń potrafi bezpiecznie zorganizować sobie aktywność ruchową, zadbać o bezpieczeństwo innych).

Uczniowie otrzymują rozsypankę haseł, odczytują ją i porządkują, a następnie uzupełniają tabelę ewaluacyjną. W sytuacji nauczania zdalnego uzupełniają ankietę wykonaną w aplikacji Kahoot!, zaznaczają odpowiedzi, wysyłają je (np. ze smartfona). Podsumowanie odpowiedzi pozwoli ustalić wnioski, które wskażą wszystkie istotne w realizacji elementy.

13. Komentarz metodyczny

Metoda projektów wspomaga proces edukacyjny, jest znakomitym narzędziem, wpływającym na motywację. Samodzielność uczniów, świadomość wagi zadań, odpowiedzialność wszystkich uczestników, możliwość decydowania o realizacji, powoduje, że uczniów nie trzeba zachęcać do pracy. Najlepsze rezultaty osiąga się w sytuacji, gdy zarówno nauczyciel, jak i uczniowie są przekonani o wartości gromadzonej wiedzy. Dla dzieci na pierwszym etapie edukacyjnym temat i jego cele powinny wyływać z potrzeb. Następne części realizacji będą motywowały uczniów do podejmowania kolejnych działań, odkrywania nowych wiadomości i umiejętności. Wśród nich wymienić należy umiejętności związane z przyjmowaniem odpowiedzialności za realizowane zadania, twórczym myśleniem, samodzielnym uczeniem się, planowaniem i organizacją pracy, zbieraniem i selekcjonowaniem informacji, współpracą w grupie, rozwiązywaniem problemów, podejmowaniem decyzji, komunikowaniem się, ocenianiem własnej pracy oraz prezentacją efektów. Wszystkie te umiejętności miękkie przydadzą się uczniom w ich przyszłym zawodowym życiu.

Wykorzystując metodę projektów, nauczyciel wskazuje uczniom, w jaki sposób mogą pozyskiwać wiedzę i z jakich źródeł warto korzystać. Uczestnicy poznają wartość pracy grupowej, uczą się rozwiązywania konfliktów, poszukiwania kompromisów, dostrzegania i rozumienia potrzeb innych, w tym uczniów ze SPE. W ten sposób realizowany projekt interdyscyplinarny stanie się wyjątkową przygodą dla wszystkich uczestników, nie będzie tylko nudnym zadaniem do wykonania.

14. Materiały pomocnicze

Pomocne będą filmy wprowadzające w problematykę, komputer, drukarka, materiały plastyczne: brystole, kleje, mazaki, farby, kredki, książki popularnonaukowe, smartfony, tablety. Czasopisma będą przydatne podczas wykonywania prac plastycznych. Szkolny sprzęt sportowy przyda się podczas przygotowania olimpiady. Wymienione materiały zapewnia nauczyciel, dzięki czemu uczniowie, realizując zadania w kolejnych etapach, mogą angażować swoje kreatywne pomysły do wykonywania prac, które są efektem podejmowanych działań. Dostępność wymienionych artykułów pozwoli na zaangażowanie się wszystkich uczniów, niezależnie od sytuacji materialnej, wyrówna ich szanse na udział w projekcie. Aparat fotograficzny czy kamera filmowa pozwolą nauczycielowi na monitorowanie pracy dzieci oraz przygotowanie relacji, która podsumuje wszystkie działania i zostanie zaprezentowana na koniec projektu.

15. Bibliografia

Agenda 2030 na rzecz zrównoważonego rozwoju – implementacja w Polsce (PDF, 2,76 MB; dostęp 9.09.2022), Warszawa: Ministerstwo Rozwoju.

Elert E., Wenda A., b.r., *Praca metodą projektu* (PDF, 2,1 MB; dostęp 9.09.2022), Warszawa: ORE.

Przygody Oli i Stasia. #13 Aktywność fizyczna (film; dostęp 9.09.2022).

Koszykówka na wózkach w Hali Orbita (film; dostęp 9.09.2022).

Kędra M., 2019, *Program nauczania edukacji wczesnoszkolnej w szkole podstawowej. Odkrywam – doświadczam – tworzę*, Warszawa: ORE.

Kotarba-Kańczugowska M., b.r., *Praca metodą projektu* (PDF, 197 KB; dostęp 9.09.2022), Warszawa: ORE.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz. U. 2017, poz. 356 z późn. zm.

Sylwia Tkocz – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej i języka polskiego, dyrektor szkoły ponadpodstawowej, realizatorka wielu programów dla szkoły finansowanych ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego (EFS), lider w realizowaniu programów ERASMUS+ dla uczniów oraz nauczycieli. Praktyk przekładający zapisy prawa oświatowego na realną sytuację polskiej szkoły. Szkoleniowiec Grupy Edukacyjno-Szkoleniowej Sokrates. Otwarta na nowości edukacyjne i poszukująca nowych, ciekawych rozwiązań w pracy edukacyjnej i wychowawczej oraz profilaktycznej z uczniami. Entuzjastka i promotor szkolnictwa branżowego – technicznego i zawodowego.