

GIMNASTYKA RELACJI



Młodzi w akcji



SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Ćwiczenia budujące grupę	4
Zabawy na podział na grupy	9
Ćwiczenia samoregulujące	11
Rytuały	16
Inspirujące lektury lub strony internetowe	17

Autorki: Karolina Sieńkowska, Małgorzata Winiarek-Kołucka – Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA

Koordynatorki programu „Młodzi w Akcji – nauczyciele WF-u”: Barbara Brukner, Aneta Derda, Marta Drabińska, Judyta Ziętkowska
wraz z **Zespołem Centrum Edukacji Obywatelskiej**

WSTĘP

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku!

Oddajemy w Twoje ręce publikację, w której znajdziesz inspiracje i wiele narzędzi do wykorzystania na lekcji wychowania fizycznego z różnorodną klasą. Mógłbyś/mogłabyś zapytać: „Różnorodna klasa, czyli jaka?” Odpowiedziałybyśmy wtedy, że każda! W każdej grupie znajdują się osobowości z różnymi emocjami, potrzebami, myślami i doświadczeniem. Na lekcji WF-u doskonale widać ten kolorowy wachlarz, jaki tworzą osoby uczniowskie. Sala gimnastyczna, boisko czy siłownia to przestrzeń, w której uczniowie i uczennice – zwolnieni z siedzenia w ławce – chętniej/szybciej kryją lub ujawniają swoją różnorodność. Osoba prowadząca zajęcia stoi wtedy przed wyzwaniem: jak pracować z taką grupą, aby zaangażować ją w temat lekcji? Jak wykorzystać jej potencjał? Z odpowiedzią na te pytania przychodzi psychologia procesów grupowych, która podpowiada: **stwórz bezpieczne warunki do bycia w grupie oraz zaciekaw ją tym, co robisz.**

Bezpieczne warunki na lekcji WF-u to takie, w których każda osoba jest brana pod uwagę, niezależnie od jej predyspozycji i zdolności sportowych. Zajęcia wychowania fizycznego – jak sama nazwa wskazuje – mają kształtować prozdrowotne nawyki, wychowywać do życia w ruchu, a nie tylko rozwijać talenty sportowe młodych adeptów danej dziedziny sportowej. Dlatego w naszej publikacji zachęcamy, aby podczas lekcji WF-u dążyć do zmniejszenia poziom rywalizacji między grupami czy osobami oraz skupić się na rozwijaniu umiejętności współpracy w grupie. Jak to zrobić?

Po pierwsze, warto przenieść nacisk z lekcji wychowania fizycznego na budowanie relacji – wdrożyć rytuały, pracować w różnych grupach, ustalić normy, reagować na krzywdzące zachowania (tj. wyśmiewanie, pomijanie, komentowanie) oraz porozmawiać z grupą o tym, na czym jej zależy. Wierzymy, że pomysły na aktywności zawarte w niniejszej publikacji pozwolą osobom prowadzącym zajęcia WF-u wygospodarować czas na budowanie relacji podczas ich lekcji.

Po drugie, głośno mówić całej społeczności szkolnej o bardzo ważnej roli nauczycieli/nauczycielek wychowania fizycznego w budowaniu relacji w klasie. Uczniowie i uczennice nie zdają wychowania fizycznego na egzaminach ósmoklasisty, stąd systemowo przedmiot ten wydaje się być mniej ważny od innych. Nic bardziej mylnego. Dzięki lekcjom wychowania fizycznego klasa ma okazję poznawać siebie w różnych doświadczeniach: grając w piłkę, ćwicząc aerobik, robiąc wspólnie różne zadania itp. Poznawać, czyli obserwować, jak osoby w klasie reagują na różne sytuacje, trudności, a także dowiedzieć się, czego inni potrzebują i co jest dla nich ważne. Nauczyciel/nauczycielka wychowania fizycznego może świadomie ćwiczyć nie tylko prozdrowotne postawy, ale także umiejętności współpracy i budowanie relacji. Doceniajmy zatem ich rolę w szkole.

Po trzecie, warto też zadbać o siebie i swoją relację z klasą. Odpowiedz na pytania: Jakie masz dzisiaj nastawienie? Z jakimi emocjami zaczynasz ten dzień/tydzień? W jakiej jesteś ostatnio kondycji psychicznej? Czego potrzebujesz? Zadbaj o swój dobrostan. Z pomocą przyjdą Ci opisane w naszej publikacji różnorodne ćwiczenia przeznaczone do samoregulacji. Zachęcamy, aby najpierw praktykować je na sobie, a następnie wdrażać w grupie.

Niniejsza publikacja jest zatem zbiorem inspiracji i pomysłów na różne aktywności, które pomogą zbudować więzi w klasie. Do większości ćwiczeń dodałyśmy przykładowe pytania do omówienia. Dzięki temu ćwiczenia zyskują także wartość edukacyjną: pozwalają uczestnikom/uczestniczkom na refleksję, wyrażenie swoich uczuć i potrzeb, uczenie się i wyciąganie wniosków. Zachęcamy, aby zadbać o czas i przestrzeń na omówienie ćwiczenia. Wspólna refleksja nad tym, czego doświadczyliśmy, również buduje więzi między uczniami i uczennicami.

Życzymy owocnej lektury i radości z budowania relacji w klasie.

ĆWICZENIA BUDUJĄCE GRUPĘ

Celem ćwiczeń zgromadzonych w tej części poradnika jest wspieranie pozytywnych relacji w grupie. Pozytywnych, czyli takich, w których uczniowie i uczennice czują się ze sobą bezpiecznie oraz swobodnie. Część z nich pozwoli uczestnikom i uczestniczkom zajęć lepiej się poznać: podczas rozmowy i w działaniu, a także poznać swoje potrzeby i oczekiwania związane z samym planem lekcji WF-u, jak i te związane z pracą w grupie. Są to ćwiczenia pobudzające do refleksji oraz tzw. *ice breakery*, czyli ćwiczenia na przełamanie pierwszych lodów, poznanie się w działaniu, zabawę i kolekcjonowanie dobrych doświadczeń i wspomnień z bycia w grupie.



Poświęcenie czasu na budowanie relacji procentuje:

- większą chęcią, zaangażowaniem uczniów i uczennic w lekcje
- pozytywną relacją osób uczestniczących w zajęciach z nauczycielem/nauczycielką – w myśl zasady, że karma wraca; jeśli Ty troszczysz się o relacje, grupa też zatroszczy się o Ciebie
- mniejszą agresją i unikaniem w klasie sytuacji przemocowych.

Zgodność z podstawą programową

Proponując aktywności budujące relacje, osoba prowadząca lekcje WF-u wdraża również zapisy podstawy programowej:

Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej, współpracowanie w grupie, co wymaga szanowania poglądów i wysiłków innych ludzi, a także wykazania się asertywnością i empatią.

W klasach IV-VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz podziękować za wspólną grę
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań w sytuacjach problemowych
- 9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.

1. Stań przy obrazku, do którego ci najbliższej

- **Cele:** lepsze poznanie się uczniów i uczennic, dostrzeżenie tego, co nas łączy, poznanie potrzeb członków i członkiń klasy odnośnie do zajęć WF-u, wszystko to pozwoli zaplanować bardziej skuteczne i angażujące lekcje
- **Czas trwania:** 20-30 minut
- **Potrzebne materiały:** wydrukowane obrazki (załącznik nr 1), flipcharty bądź większe kartki np. A3, markery/flamastry
- **Przebieg ćwiczenia:**

1. Rozłóż na podłodze cztery obrazki i poproś uczniów oraz uczennice, aby stanęli/stanęły przy tym obrazku, który coś o nich mówi.
2. Zachęć do rozmowy w grupach (przez mniej więcej 2 minuty) o tym, dlaczego ktoś stanął przy konkretnym zdjęciu.

3. Następnie poproś uczestników, aby zastanowili się, jaki byłby ich drugi wybór, a następnie stanęli przy kolejnym obrazku. Grupy mają po 2 minuty na porozmawianie o swoich wyborach.
4. Zbierz kartki z podłogi i rozłóż nowe. Powtórz całe ćwiczenie. Za drugim razem możesz poprosić uczniów, aby stanęli przy obrazku, który np. wzbudza w nich przyjemne odczucia lub nieprzyjemne, które kojarzy im się z czymś przyjemnym lub nie, które mówi coś ważnego o nich.
5. Uczniowie i uczennice w pięcio-sześcioosobowych zespołach rozmawiają o tym, jakie formy ruchu/sportu lubią.
6. Następnie uczestnicy i uczestniczki zapisują na „flipie”, co chcieliby i chciałyby robić na WF-ie w trakcie najbliższego semestru/roku szkolnego.
7. Grupy dzielą się swoimi pomysłami na forum; zadaniem osoby prowadzącej zajęcia jest spisanie pomysłów swoich podopiecznych (zachowaj flipcharty lub zrób im zdjęcia). Zachęcamy do wdrażania pomysłów uczniów i uczennic podczas lekcji. Jeżeli sam/sama nie czujesz się na siłach, żeby poprowadzić jakieś ćwiczenia/dyscyplinę sportową, zapytaj, czy któryś z uczniów czy któraś z uczennic mogłaby Cię w tym wesprzeć – może masz w grupie specjalistów/specjalistki od wybranej dziedziny sportowej lub ćwiczenia/gry?

■ Omówienie:

Zaproś grupę, żeby stanęła lub usiadła w kole. Zadaj dwa-trzy z poniższych pytań. Zachęcaj uczniów i uczennice do udzielania odpowiedzi, podkreślaj dobrowolność wypowiedzi oraz to, że każda z osób uczestniczących może mieć różne odczucia czy zdanie.

1. Czy cały czas byliście w grupach z tymi samymi osobami? Jak zmieniał się skład? Czego nowego dowiedzieliście się o innych osobach w klasie? Co było dla was zaskoczeniem?
2. Jak układał wam się plan aktywności na WF-ie? Czy to było trudne, czy łatwe zadanie? Czy mieliście podobne potrzeby, czy różne? Jak sobie poradziliście z tymi wyzwaniami?

■ Warianty ćwiczenia:

Możesz podzielić to ćwiczenie na dwie części i rozbić na dwie lekcje. Pierwsza część to wybieranie obrazków, przy których uczestnicy staną, oraz rozmowy. Druga część to rozmowa z uczniami i uczennicami, jak wyobrażają sobie lekcje WF-u, czego by chcieli/chciałyby doświadczyć?

■ Jakiego wsparcia mogą potrzebować grupy mniejszościowe?

Ćwiczenie może być trudne dla osób słabo mówiących po polsku lub niemówiących w ogóle w tym języku. Można je ograniczyć tylko do stawiania przy konkretnych obrazkach (instrukcje w ojczystym języku osób możesz wydrukować na kartce i pokazać uczniom/uczennicom).

Gdy w grupie są osoby nieśmiałe lub niechętnie wypowiadają się na forum, możesz stworzyć mniejsze grupy (cztero-pięciosobowe), które rozmawiałyby o swoich ulubionych aktywnościach fizycznych i pomysłach na WF. Podkreśl, że **ważne jest dla Ciebie zdanie i pomysły każdej osoby** – bo wtedy łatwiej Ci będzie zaplanować lekcje WF-u, aby były atrakcyjne dla wszystkich osób w klasie.

2. Chodzenie w tempie i na różne sposoby

- **Cele:** rozgrzewka ciała, lepsze zrozumienie swojego napięcia w ciele (kiedy i w jaki sposób się pojawia, jakie tempo ma na to wpływ itd.), demechanizacja (robienie różnych czynności inaczej niż na co dzień), integracja uczestników
- **Czas trwania:** 10 minut
- **Potrzebne materiały:** ew. sprzęt do odtwarzania muzyki, głośnik
- **Przebieg ćwiczenia:**

1. Zaproś osoby uczestniczące w zajęciach do chodzenia w tempie od 1 do 10 (1 to bardzo wolno, 10 – jak najszybciej), w dowolnym momencie zmieniaj cyfrę.
2. Zaproś do chodzenia:
 - jakby podłoga była pierzastą chmurą
 - jakby podłoga była gorącym piaskiem, a oni są bez butów

- jakby podłoga była strumykiem, a oni przeskakują z kamyka na kamyk, żeby nie zamoczyć butów
- jakby szli do szkoły
- jakby wracali ze szkoły
- jakby spieszyli się na pociąg, który za chwilę odjedzie z peronu
- jakby ich nogi były sprężynami
- jakby ich nogi były z waty
- w nietypowy sposób
- w śmieszny sposób
- w dziwaczny sposób
- uruchamiając przy chodzeniu ręce
- uruchamiając przy chodzeniu tułów i głowę.

■ **Omówienie:**

1. Jaki sposób chodzenia był dla was najprzyjemniejszy? Dlaczego?
2. Jaki sposób chodzenia był dla was najmniej przyjemny? Dlaczego?
3. W którym momencie czuliście w ciele przyjemne rozluźnienie?
4. W którym momencie mieliście w ciele więcej napięcia?
5. Który sposób chodzenia jest najbliższy temu, jak chodzicie na co dzień?
6. Jakiego sposobu chodzenia chcielibyście wypróbować na co dzień?

■ **Warianty ćwiczenia:**

W chodzeniu w różnym tempie możesz wykorzystać skalę od 1 do 5 (w młodszych klasach). Możesz też wymyślić swoje własne sposoby na „inne” chodzenie – możesz je dostosować do upodobań uczestników i uczestniczek, np. chodzimy jak bohaterowie jakiejś bajki/filmu/gry itd. Wybierz przynajmniej trzy różne sposoby.

3. Stój-idź

- **Cele:** rozgrzewka ciała, demechanizacja (zrobienie czegoś inaczej niż zwykle), integracja uczestników
- **Czas trwania:** 5 minut

■ **Potrzebne materiały:** ew. sprzęt do odtwarzania muzyki, głośnik

■ **Przebieg ćwiczenia:**

1. Poproś uczestników i uczestniczki o swobodne przemieszczanie się po sali. Zapowiedz, że kiedy powiesz STÓJ chciałbyś/ chciałybyś, żeby się zatrzymali. Kiedy powiesz IDŹ, mają ruszyć ponownie.
2. Do komend STÓJ i IDŹ wprowadź GÓRA (podskok), DÓŁ (przysiad). Naprzemiennie zapraszaj uczniów i uczennice do chodzenia, zatrzymania się, podskoku czy przysiadu.
3. Zapowiedz, że zamienisz znaczenia wyrazów IDŹ i STÓJ. Teraz STÓJ będzie znaczyło „idź”, a IDŹ – „stój”. GÓRA i DÓŁ pozostają na razie bez zmian.
4. Zamień znaczenia również GÓRY i DÓŁ. Od teraz wszystkie słowa mają inne znaczenia. Zachęć uczniów i uczennice do skupienia.

■ **Omówienie:**

1. Jak czuliście się, wykonując to ćwiczenie?
2. Co na co dzień w życiu robicie automatycznie, tzn. bez namysłu
3. Co chcielibyście zrobić inaczej niż zwykle? Zaplanujcie jedną rzecz.

■ **Teoria:**

Mózg jest jak mięsień – możemy go trenować, a tym samym wzmacniać. Podczas gdy wykonujemy rzeczy inaczej niż zwykle, tzn. robimy coś nowego (a tym samym uczymy się tego), w mózgu tworzą się nowe połączenia między neuronami, co może usprawniać nasze funkcje poznawcze, a mózg działa efektywniej i na dłużej może pozostać sprawny. Między innymi w ten sposób trenujemy mózg, np. myjąc zęby lewą ręką, gdy jesteśmy praworęczni.

Źródła: [Co to jest neuroplastyczność i dlaczego jest taka ważna – Uniwersytet SWPS](#)
[Nauka twierdzi, że ćwiczenia fizyczne pomagają tworzyć nowe neurony \(pieknoumyslu.com\)](#)
[Czym jest neuroplastyczność i jak na nią wpływać? – Gra na nerwach](#)

4. Zatrzymaj się, kiedy ja się zatrzymam

- **Cele:** rozgrzewka ciała, ćwiczenie uważności oraz skupienia na sobie i innych
- **Czas trwania:** 5 minut
- **Potrzebne materiały:** brak
- **Przebieg ćwiczenia:**

Zaproś uczniów i uczennice do swobodnego chodzenia po sali (w różnych kierunkach). Jeśli jedna osoba się zatrzyma, cała grupa również się zatrzymuje. Jeżeli jedna osoba rusza, ruszają wszyscy. Każda osoba może się zatrzymać lub ruszyć (nie umawiamy się, kto to robi). Zachęcamy, aby od zatrzymania się pierwszej osoby do zatrzymania się całej grupy nie mijało więcej niż 5 sekund – ważna w tym ćwiczeniu jest szybka reakcja.

■ Omówienie:

1. Czy ćwiczenie sprawiało wam jakąś trudność?
2. Jaka umiejętność jest w nim przydatna?
3. W jakich sportach/aktywnościach szczególnie potrzebna jest uważności na siebie nawzajem?
4. Co się dzieje, kiedy jej brakuje?

■ Jakiego wsparcia mogą potrzebować grupy mniejszościowe?

Jeśli w grupie pojawią się uczniowie lub uczennice, którzy lub które będą przez cały czas inicjować zatrzymywanie się lub ruszanie, poproś o zmianę. Zachęć te osoby, aby dały szansę innym. Można dodać też regułę, że każdy może tylko raz zatrzymać i uruchomić grupę.

5. Punkty styczności

- **Cele:** rozgrzewka ciała, integracja uczestników, ćwiczenie współpracy i wspólnego ustalania strategii
- **Czas trwania:** 10-15 minut
- **Potrzebne materiały:** ew. sprzęt do odtwarzania muzyki, głośnik

■ Przebieg ćwiczenia:

1. Zaproś uczniów i uczennice do swobodnego chodzenia po sali.
2. Po klaśnięciu uczestnicy podchodzą do osoby, która znajduje się najbliżej nich, i witają się wskazaną przez Ciebie częścią ciała, np. kolanem, stopą, kciukiem, łokciem. Mogą to zrobić na wybrany przez siebie sposób. Zrób kilka zmian.
3. Drugi etap ćwiczenia „Punkty styczności z podłogą”:
 - podziel grupę na mniej więcej pięcioosobowe zespoły; użyj jednego ze sposobów opisanych w kolejnej części.
 - zadaniem każdej grupy będzie stworzenie razem pomnika – czegoś, co się nie rusza i nie mówi, z określoną liczbą punktów styczności z podłogą. Punktem może być stopa stojąca na podłodze, dłoń, która dotyka podłogi, czy kolano lub łokieć mające styczność z podłożem, itd.
 - Wskazuj, ile punktów styczności powinien mieć pomnik, który stworzą. Zaczniij od czegoś łatwiejszego, np. 10, 7, a z czasem podawaj większe lub mniejsze cyfry/liczby np. 3, 25 itd. Daj czas grupie na obmyślenie strategii i wykonanie pomnika. Sprawdzaj za każdym razem, czy zadanie zostało poprawnie wykonane. Daj przestrzeń na kreatywność uczestników i uczestniczek. Niech samodzielnie wymyślają, jaka część ciała będzie stanowić punkt styczności – na początku zadania możesz im pokazać trzy przykłady.
 - Jeżeli jakiejś grupie nie uda się wykonać zadania, bo np. punktów styczności będzie więcej/mniej lub w trakcie ustawiania członkowie lub członkinie danej grupy stracą równowagę i przewrócą się – docień ich starania i kreatywność. W tej grze nikt nie przegrywa, niech spróbują w kolejnej rundzie.

■ Omówienie:

1. Czy ćwiczenie sprawiało wam trudność?
2. Co was wspierało w pracy w grupach? A co nie?
3. Jak dochodziliście do wspólnej strategii?

4. Co z tego ćwiczenia bierzecie dla siebie na lekcje WF-u? O czym warto pamiętać, współpracując w grupach?

■ **Jakiego wsparcia mogą potrzebować grupy mniejszościowe?**

W pierwszej części ćwiczenia inicjuj przywitanie się z częściami ciała, które nie będą dla uczestników „problematyczne”, czyli np. zbyt intymne. To może być dłoń, kolano, kciuk, stopa. Unikaj: pup, brzuchów, klatek piersiowych, nosów. Jeśli wiesz, że grupa dobrze funkcjonuje w tym ćwiczeniu i nie ma problemu z dotykiem, możesz zaproponować przywitanie się plecami albo uchem.

Pamiętaj, że są dzieci, które nie mogą lub nie chcą być dotykane – dziewczynki i chłopcy w grupach np. muzułmańskich czy romskich, dzieci po traumie, dzieci niebinarne i nieheteroseksualne. Uwaga na potrzeby tych grup (które najczęściej szybko rezygnują z zajęć WF-u) jest kluczowa. Nie zmuszaj zatem do dotyku swoich uczniów i uczennic.

Ćwiczenie można zrobić również z osobami z niepełnosprawnościami. Poproś, aby poszczególne grupy uwzględniły możliwości fizyczne każdej osoby i zadbały o swój i jej komfort.

6. Maszyny

- **Cele:** rozgrzewka ciała, integracja uczestników, ćwiczenie współpracy
- **Czas trwania:** 15 minut
- **Potrzebne materiały:** brak
- **Przebieg ćwiczenia:**

1. Podziel grupę na pięcio-sześcioosobowe zespoły.
2. Na początku każda grupa ma za zadanie stworzyć z własnych ciał prostą figurę, np. koło, trójką, kwadrat.
3. Potem poproś o stworzenie czegoś bardziej skomplikowanego, np. ostrosłupa, gwiazdy albo szczoteczki do zębów.
4. Każda grupa zostaje poproszona o stworzenie ze swoich członków lub członkiń wybranego sprzętu gospodarstwa domowego – możesz przydzielić sprzęty lub gru-

py same mogą coś wymyślić, np. odkurzacz, żelazko, pralka, mikser. Grupy mają więcej czasu na przygotowanie. Maszyny mogą się poruszać i wydawać dźwięki.

5. Grupy po określonym przez Ciebie czasie prezentują na forum swoje maszyny, a pozostałe grupy zgadują, co to takiego. Po każdej prezentacji oklaskujemy grupę, która przedstawiała swój sprzęt.
6. Kolejnym etapem mogą być metaforyczne maszyny, np. do produkcji radości, sukcesu, współpracy itd.
7. Po obejrzeniu każdej maszyny warto omówić z uczniami i uczennicami, jakie elementy zobaczyli w danej maszynie.

■ **Omówienie:**

1. Jakie trudności sprawiło wam to ćwiczenie?
2. Jakie wspólne elementy pojawiły się w maszynach do produkcji współpracy/przyjaźni/sukcesu (wybierz jedną maszynę, którą chcesz omówić z uczniami i uczennicami)? Co waszym zdaniem jest potrzebne w dobrej współpracy? Co jest potrzebne, aby osiągnąć sukces i aby nawiązywać i utrzymywać przyjaźnie itd.?
3. Nad czym osobiście chcesz popracować na naszych lekcjach WF-u?/Nad czym warto popracować twoim zdaniem w waszej klasie?

■ **Jakiego wsparcia mogą potrzebować grupy mniejszościowe?**

Staraj się tak dobrać grupy, aby osoby niemówiące po polsku miały szansę być w jednej grupie z osobą, która może ich wesprzeć w tłumaczeniu. Podczas pracy ważna jest bowiem dyskusja pomiędzy uczniami/uczennicami nad wspólnym pomysłem. Jeśli w klasie są osoby, które z jakichś względów nie chcą wziąć udziału w ćwiczeniu (np. z powodów kulturowych, religijnych, doświadczeniowych trudno im być w takiej bliskości fizycznej z innymi), daj im możliwości odmowy. Nie zmuszaj, nie pytaj, czemu nie chcą wziąć udziału. Możesz zaproponować im rolę obserwatorów lub osób zgadujących, do czego służy dana maszyna.

7. Porażka

- **Cele:** zwiększenie świadomości uczniów i uczennic nt. wartości porażek, zmiana nastawienia względem popełnianych błędów (przez siebie samego/samą i innych), budowanie bezpiecznej atmosfery w klasie akceptującej porażki
- **Czas trwania:** 7-10 minut
- **Potrzebne materiały:** nic
- **Przebieg ćwiczenia:**

1. Uczniowie i uczennice stoją w kole. Zadanie polega na liczeniu po kolei do siedmiu. Każda kolejna osoba mówi kolejną cyfrę, klepiąc dłońią swoje ramię (lewa ręka klepie prawe ramię – liczenie idzie w prawą stronę, prawa ręka klepie lewe ramię – liczenie idzie w lewą stronę). Przy cyfrze 7 osoba, na którą wypadnie, zamiast klepięcia tworzy ze swoich rąk znak równości (przedramiona są ustawione do siebie równolegle w pozycji poziomej). Dłoń ręki, która jest na górze, wskazuje kierunek ponownego liczenia do siedmiu (jeśli lewa ręka jest na górze, osoba po prawej stronie osoby mówi „jeden”, klepiąc się w ramię, jeżeli prawa ręka jest na górze, osoba po lewej stronie osoby zaczyna liczenie).
2. Jeśli osoba mająca powiedzieć „siedem”, pomyli się i klepie się w ramię, mówi głośno: „Porażka”. Zadaniem pozostałych osób w grupie jest bić brawa i wiwatować.
3. W dowolnej chwili osoby mogą zmienić kierunek liczenia, klepiąc się w prawe albo lewe ramię. Jeżeli osoby wokół nie zorientują się, że kierunek został zmieniony i powiedzą kolejną cyfrę, osoba, która się pomyliła, mówi głośno: „Porażka”. Pozostali biją brawa i wiwatują. Liczenie zaczyna się od nowa.
- 4. Przy każdym błędzie sytuacja się powtarza.

■ Omówienie:

- Jak się czuliście/czułyście, wykonując to ćwiczenie?
- Jak myślicie, dlaczego biliśmy sobie brawa przy porażkach? O czym jest to ćwiczenie?

Możliwa część teoretyczna nauczyciela/nauczycielki:

Porażki są częścią życia. Nie unikniemy ich. Mogą natomiast być dla nas lekcją – dzięki poniesionej porażce widzimy, że coś nie działa, możemy się zastanowić, co i jak to poprawić. Bardzo często lęk przed porażką wstrzymuje nas przed podjęciem działania. Boimy się nie tylko samej porażki, ale też tego, jak zareagują na nią inni. Gdybyśmy w tym ćwiczeniu nie bili brawa osobie, która się pomyliła, tylko ją wygwizdywali bądź gralibyśmy na odpadanie, jakie uczucia, by nam towarzyszyły? Czy gra byłaby równie przyjemna? To, jak inni reagują na naszą porażkę, wpływa na naszą motywację do podjęcia kolejnej próby.

Michael Jordan powiedział: „Ponościłem w życiu porażkę za porażką, dlatego odniosłem zwycięstwo”. Jak rozumiecie to zdanie?

- Co chcecie z tego ćwiczenia wziąć dla siebie? A co dla grupy na lekcjach WF-u?

■ Jakiego wsparcia mogą potrzebować grupy mniejszościowe?

Jeżeli w klasie są osoby niepolskojęzyczne, mogą odpowiedzieć cyfrą w swoim ojczystym języku. Jeśli się pomylą – zachęć pozostałe osoby do aplauzu.

ZABAWY NA PODZIAŁ NA GRUPY

W tej części poradnika proponujemy sposoby na podział na grupy. Dlaczego to ważne, aby uczniowie i uczennice pracowali w różnych grupach z różnymi osobami?

- Po pierwsze, pozwala to na lepsze poznanie się osób w klasie. Na co dzień doбираemy się w grupy, kierując się sympatią, wspólnymi zainteresowaniami i/lub preferencjami i komfortem bycia z osobą, którą lepiej znamy. To normalne. Jednak jeśli nasze działania są skoncentrowane tylko w takich grupach, odbieramy sobie możliwość czerpania z różnorodności: myślenia, działania, poglądów, zainteresowań, talentów itd. Gdy nie rozmawiamy i nie działamy wspólnie, to nie tworzymy relacji, a bez relacji, wzajemnego poznawania

się trudno o empatię, bliskość, wsparcie, poczucie bezpieczeństwa.

- Po drugie, losowy podział na grupy włącza do działania wszystkie osoby w klasie bez poczucia niesprawiedliwości, np. jeśli na każdym WF-ie, podczas którego gramy w koszykówkę, konkretne osoby zawsze są wybierane jako ostatnie do drużyn, to ciągle utwierdzają się w „gorszej” pozycji w grupie oraz w swoim przekonaniu, że nie umieją grać w kosza.



Zgodność z podstawą programową

Nauczyciel i nauczycielka dzieląca losowo uczniów i uczennice realizuje też zapisy podstawy programowej:

Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej, współpracowanie w grupie, co wymaga szanowania poglądów i wysiłków innych ludzi, a także wykazania się asertywnością i empatią.

Klasy IV-VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędzi

ziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę

8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań w sytuacjach problemowych

9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.

8. Dyscypliny sportowe

- **Cele:** podział na grupy, ćwiczenie komunikacji pozawerbalnej, ćwiczenie umiejętności współpracy

- **Czas trwania:** 5 minut

- **Potrzebne materiały:** wydrukowane obrazki z dyscyplinami sportu (załącznik nr 2)

- **Przebieg ćwiczenia:**

1. Przygotuj tyle dyscyplin sportowych, na ile grup chcesz podzielić klasę.
2. Zaproś uczniów i uczennice do wylosowania jednego obrazka. Poproś, aby nie pokazywali i pokazywały sobie nawzajem wylosowanych obrazków oraz żeby nie mówili i mówiły o nich.
3. Na Twój znak uczniowie i uczennice mają dobrać się w grupy pod kątem wspólnej dyscypliny sportowej. Nie mogą jednak używać słów ani pokazywać sobie obrazków. Swoją dyscyplinę pokazują ruchem/ciałem.

- **Warianty ćwiczenia:**

Na każdej lekcji możesz zmieniać obrazki z dyscyplinami sportowymi, aby wprowadzić więcej różnorodności. Nie muszą to być nawet obrazki/zdjęcia dyscyplin, a same nazwy na karteczkach. Przypominaj o zachowaniu zasad – nie można mówić ani pokazywać sobie nawzajem wylosowanej karteczki. Możesz karteczki zalaminować lub wydrukować na twardszym papierze – wtedy będą służyły dłużej podczas zajęć z różnymi klasami.

9. Linia chronologiczna

- **Cele:** podział na grupy, ćwiczenie komunikacji pozawerbalnej, ćwiczenie umiejętności współpracy

- **Czas trwania:** 10-15 minut

■ **Potrzebne materiały:** brak

■ **Przebieg ćwiczenia:**

1. Zaprosz uczniów i uczennice do ustawienia się w linii chronologicznej z uwzględnieniem dnia i miesiąca urodzenia (nie liczą się lata). Wyznacz punkt, gdzie powinna znajdować się osoba urodzona najwcześniej, a nieco dalej, gdzie osoba, która urodziła się najpóźniej.
2. Uczniowie nie mogą ze sobą rozmawiać. Ćwiczenie odbywa się w ciszy. Zamknij to w ramach czasowych. Daj uczestnikom i uczestniczkom mniej więcej 2-3 minuty.
3. Po ustawieniu linii zapytaj wszystkie osoby o daty urodzin, żeby sprawdzić, czy zadanie zostało wykonane poprawnie.
4. Następnie podziel uczniów i uczennice na zespoły: np. pięć pierwszych osób w pierwszej grupie, pięć kolejnych w drugiej itd. lub trzy osoby, które urodziły się najwcześniej, z dwiema, które urodziły się najpóźniej itp.

■ **Omówienie:**

1. Jakie trudności sprawiło wam to ćwiczenie?
2. Co pomogło wam dobrać się w grupy? A co było trudne?

■ **Warianty ćwiczenia:**

Zaprosz uczniów i uczennice do ustawienia się w linii według rozmiaru buta, wzrostu, wielkości dłoni, liczby rodzeństwa itd. Za każdym razem możesz zaproponować coś innego.

10. Puzzle

- **Cele:** podział na grupy, ćwiczenie komunikacji, ćwiczenie umiejętności współpracy, zdobycie nowej wiedzy na temat sportowców i sportowczyń lub mniej znanych dyscyplin sportowych
- **Czas trwania:** 10-15 minut
- **Potrzebne materiały:** pocięte na małe fragmenty zdjęcia przedstawiające, np. różnych sportowców lub różne rzadkie dziedziny sportowe (załącznik nr 3)

■ **Przebieg ćwiczenia:**

1. Przygotuj tyle pociętych obrazków, na ile grup chcesz podzielić klasę.
2. Potnij obrazki na tyle części, ile osób jest w klasie.
3. Uczestnicy i uczestniczki losują części, ich zadaniem jest ułożyć x układanek.
4. Gdy ułożą już układanki, zostają przy obrazkach, do których dołożyli swój puzzle.
5. Ich zadaniem jest podać imię i nazwisko sportowca lub dyscypliny sportowej, którą przedstawia obrazek.
6. Następnie grupy dzielą się na forum swoimi odpowiedziami, jako prowadzący lub prowadząca możesz sprostować informacje, opowiedzieć ciekawostki o ułożonych postaciach lub dyscyplinach sportu.

■ **Omówienie:**

1. Jakie trudności sprawiło wam to ćwiczenie?
2. Co było przyjemne? Co było wyzwaniem?
3. Czego nowego się dowiedzieliście?

■ **Warianty ćwiczenia:**

Za każdym razem możesz przygotować inne zdjęcia. Przydatne będą różne portale stockowe (z których możesz bezpłatnie korzystać ze zdjęć np. [Strona główna – Canva](#), [Niesamowite darmowe obrazy - Pixabay](#), [Darmowe zdjęcia z galerii, obrazy z galerii bez opłat licencyjnych i zdjęcia bez praw autorskich \(pexels.com\)](#), [Darmowe Zdjęcia, 21 803 000+ wysokiej jakości Zdjęcia stockowych \(freepik.com\)](#)

ĆWICZENIA SAMOREGULUJĄCE

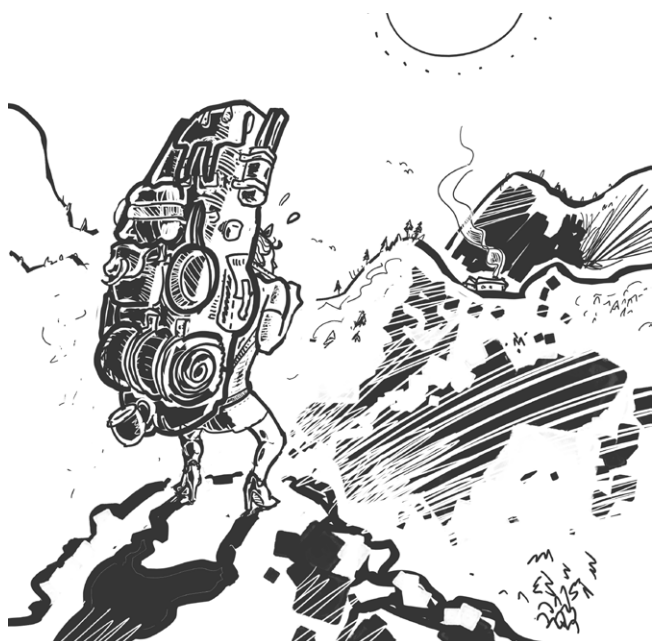
W tej części publikacji chcemy zaproponować ćwiczenia, które pomogą w redukcji napięcia w ciele będącego wynikiem przeżywanych emocji, np. stresu, złości, smutku. Zaproponowane ćwiczenia mają na celu:

- przede wszystkim zwiększenie samoświadomości uczniów i uczennic dotyczącego napięcia i emocji w ciele
- a także poznanie przez nich skutecznych

technik regeneracyjnych, które mogą samodzielnie wykonać w domu czy nawet w wolnej chwili w szkole.

Teoria

Zmniejszanie napięcia w ciele może pozytywnie wpłynąć na nasz stan psychofizyczny. Rozluźnienie w ciele, wyregulowany oddech pozytywnie wpływa na pracę mózgu, m.in. na jego funkcje poznawcze. W stresie nasza kora czołowa, odpowiedzialna za logiczne myślenie, racjonalizowanie, przewidywanie, wyciąganie wniosków czy zapamiętywanie, nie działa wystarczająco efektywnie. Stąd pod wpływem silnych emocji nasze zachowania mogą być odbierane jako impulsywne, mało racjonalne, szkodzące nam i innym. Dopiero zrelaksowany mózg jest w stanie podejmować logiczne i przemyślane decyzje, przewidywać, empatyzować z innymi. Zachęcamy, aby regularnie powtarzać z klasami ćwiczenia. Na początku mogą im się wydać trudne, niekomfortowe. Może wynikać to z faktu, że na co dzień nie jesteśmy przyzwyczajeni do aktywności związanych z zatrzymaniem, autorefleksją i wglądem w swoje ciało. Tym bardziej zachęcamy, aby trenować to na lekcjach WF-u. Zaczynaj od krótszych ćwiczeń (5 minut), z czasem możesz wydłużać czas ich trwania.



Zgodność z podstawą programową

Nauczyciel i nauczycielka proponujący uczniom ćwiczenia samoregulujące realizuje również założenia podstawy programowej:

Klasa V i VI

IV. Edukacja zdrowotna

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym

Klasa VII i VIII

IV. Edukacja zdrowotna

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ

2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej

2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.

11. Skanowanie ciała

■ **Cele:** zwiększenie samoświadomości dotyczącego napięcia i emocji w ciele

■ **Czas trwania:** 10 minut

■ **Potrzebne materiały:** maty, ew. poduszki, koce, jeżeli chcesz puścić nagranie – sprzęt do odtwarzania muzyki + głośnik, jeśli sam lub sama będziesz prowadzić ćwiczenie – przygotuj wydruk tego, do czego po kolei będziesz zapraszać uczniów/uczennice (załącznik nr 4)

■ Przebieg ćwiczenia:

- Relaksująca medytacja SKANOWANIE CIAŁA (wersja odświeżona) - YouTube
- Skanowanie ciała - 10 minut - medytacja na dobry sen - YouTube

■ Omówienie:

1. Jakie trudności sprawiło wam to ćwiczenie?
2. Co było przyjemne?
3. Co było wyzwaniem?
4. Pokaż, jaka część ciebie jest zrelaksowana?
5. A w jakiej jest dużo napięcia?
6. Co chcesz zrobić jeszcze dziś dla siebie, aby zadbać o swoje ciało?/Pokaż, na jaki ruch twoje ciało ma teraz ochotę? Poruszaj się zgodnie z tym, co pokazałeś/pokazałaś.
7. Miniwykład prowadzącego lub prowadzącej o wpływie emocji na ciało, w tym na napięcie mięśni, i co można z tym zrobić.

■ Warianty ćwiczenia:

W zależności od tego, ile czasu masz do dyspozycji, możesz skrócić lub wydłużyć ćwiczenie. W sieci dostępnych jest sporo nagrań z zarówno krótszą, jak i dłuższą instrukcją. Możesz znaleźć coś, co będzie dla Ciebie i Twoich uczniów i uczennic najbardziej pomocne. Jeśli nie masz mat, wykorzystaj szkolne materace. Jeżeli i one są poza zasięgiem, ćwiczenia możecie zrobić na siedząco, np. oparci o ścianę, z wyciągniętymi nogami.

12. Test spaghetti (dla młodszych dzieci) lub trening Jacobsona (dla nastolatków)

- **Cele:** zmniejszenie napięcia w mięśniach
- **Czas trwania:** 10 minut
- **klas IC-VIII SP:**
- **Potrzebne materiały:** maty, poduszki, ew. koce, jeżeli chcesz puścić nagranie – sprzęt do odtwarzania muzyki + głośnik, jeśli sam lub sama będziesz prowadzić ćwiczenie – przygotuj wydruk tego, do czego po kolei będziesz zapraszać uczniów/uczennice (załącznik nr 5)

■ Przebieg ćwiczenia:

- Test spaghetti. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat - YouTube
- Relaksacja progresywna. Relaks całego ciała przez napinanie i rozluźnianie mięśni. Trening Jacobsona - YouTube

■ Omówienie:

1. Jakie trudności sprawiło wam to ćwiczenie?
2. Co było przyjemne? Co było wyzwaniem?
3. Pokaż, jak czuje się teraz twoje ciało.

Powiedz swoim uczniom i uczennicom, dlaczego medytacja może być przydatna.

Richard Davidson, neurolog z Uniwersytetu Wisconsin, prowadził doświadczenia we współpracy z Dalajlamą mające sprawdzić działanie medytacji na mózg. Jego wyniki wskazują, że długoterminowe lub krótkoterminowe praktyki medytacyjne wpływają na aktywności w obszarach mózgu związanych z takimi cechami, jak uwaga, niepokój, depresja, strach, gniew czy zdolność organizmu do samoleczenia. Te zmiany funkcjonalne mogą być spowodowane przez zmiany w fizycznej strukturze mózgu. Podsumowując: podczas medytacji powstają nowe połączenia między neuronami, a to wpływa na efektywność naszego mózgu, redukcję stresu i zatrzymanie tzw. potoku myśli oraz poprawę skupienia.

Źródło: [Neuroplastyczność – Wikipedia, wolna encyklopedia](#)

13. Uważny oddech

- **Cele:** zmniejszenie napięcia w mięśniach, wyregulowanie oddechu
- **Czas trwania:** 10 minut
- **klasy IV-VIII SP**
- **Potrzebne materiały:** maty, ew. poduszki, koce, jeżeli chcesz puścić nagranie – sprzęt do odtwarzania muzyki + głośnik, jeśli sam lub sama będziesz prowadzić ćwiczenie – przygotuj wydruk tego, do czego po kolei będziesz zapraszać uczniów/uczennice.

■ Przebieg ćwiczenia:

1. Zaproś uczniów i uczennice, aby zamknęli oczy. Poproś, aby jedną rękę położyli sobie na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej. Zachęć, aby w milczeniu obserwowali swój oddech. Nie muszą go zmieniać – oddychać głośniej, głębiej, szybciej, wolniej. Niech ich oddech będzie taki, jaki jest. Zaproponuj, aby sprawdzili, czy podczas oddychania unosi się ich brzuch lub klatka piersiowa. Jak bardzo? Pobądźcie ze sobą w zwyczajnym oddechu przez kilka minut.
2. Zaproś uczniów i uczennice do treningu oddechowego 4-4-4:
 - Weź wdech przez ok. 4 sekundy
 - Wstrzymaj oddech przez następne 4 sekundy
 - Zrób wydech trwający również 4 sekundy
 - Ponownie wstrzymaj oddech na 4 sekundy
 - Powtórz cały cykl.
3. Zaproś uczniów i uczennice do treningu oddechowego 4-7-8:
 - zrób wdech nosem przez 4 sekundy
 - trzymaj oddech przez 7 sekund
 - zrób wydech przez usta trwający 8 sekund
 - powtórz cały cykl tyle razy, ile potrzebujesz, zacznij od czterech cykli.
4. Zaproś uczniów i uczennice do treningu oddechowego polegającego na głośnym, przeciągłym ziewaniu. Ziewanie pomaga nam się dotlenić i rozluźnić całe ciało. Resetuje układ nerwowy i aktywuje wiele partii mózgu. Naukowcy twierdzą, że ziewanie także pomaga schłodzić nasz mózg.
Źródło: [Ziewanie - to nie senność, a chłodzenie mózgu - Czwórka - polskieradio.pl](#)

Podstawowe zasady dotyczące prawidłowego oddychania (możesz je uwzględnić podczas instrukcji lub w omówieniu):

- oddychaj nosem – wtedy oczyszczamy, ogrzewamy i nawilżamy powietrze wdychane
- oddychaj przeponą (nie klatką piersiową) – podczas wdechu ma unosić się brzuch, a nie klatka piersiowa
- spowolnij oddech – kiedy oddech jest szybki, dostarczenie tlenu do płuc staje się wtedy niemożliwe

- oddychaj regularnie, delikatnie
- wdech powinien być krótszy, a wydech dłuższy.

Źródła: [Prawidłowe oddychanie nie jest takie proste. Zobacz, jak to robić – Zdrowie Wprost](#)
[3 powody-by-oddychac-nosem \(butejko.pl\)](#)
[3 Uspokajające Ćwiczenia Oddechowe - Praktyka Oddechu - YouTube](#)

■ Omówienie:

1. Jak się czuliście podczas wykonywania tego ćwiczenia?
2. Jak się czujecie teraz?

Opowiedz swoim uczniom i uczennicom, dlaczego prawidłowe oddychanie jest tak ważne.

Teoria

Pomiędzy oddechem a psychiką istnieje ścisły związek. Rytm oddychania zmienia się pod wpływem emocji i myśli. Kiedy odczuwasz coś intensywnie (np. niepokój), instynktownie spłycasz, przyspieszasz lub wstrzymujesz oddech. Świadome oddychanie pozwala nie tylko się wyciszyć i uwolnić od nieprzyjemnych emocji, ale jest też elementem pracy nad sobą. Korzyści jest jednak więcej. Badania wykazały, że prawidłowe oddychanie zwiększa koncentrację i usprawnia myślenie. Głęboki oddech pomaga także rozładować złość, skutecznie relaksuje i obniża ciśnienie krwi. Ułatwia usuwanie toksyn i wzmacnia system odpornościowy, dostarcza też ogromną porcję energii. Efektem dotlenienia organizmu jest również lepsza praca wszystkich narządów wewnętrznych.

■ Warianty ćwiczenia:

[Ćwiczenia i techniki relaksacyjne dla dzieci – Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Będzinie \(ppp.bedzin.pl\)](#)

[Ćwiczenia oddechowe - dla kogo, po co i jak wygląda prawidłowa technika \(edziecko.pl\)](#)

14. Automasaże

- **Cele:** zmniejszenie napięcia w mięśniach, relaksacja, integracja uczniów i uczennic
- **Czas trwania:** 10 minut
- **klasy IV-VIII**

- **Potrzebne materiały:** maty, piłeczki do masażu, np. gumowe z wypustkami, opcjonalnie odtwarzacz do muzyki, głośnik
- **Przebieg ćwiczenia:**

Wersja z automasażem

1. Stojąc, oklepujemy dłonią złożoną w łódkę swoje ręce, ramiona, łydki, uda, pupy brzuchy i klatkę piersiową.
2. Wykonujemy masaż twarzy (przykładowy masaż: [Masaż Shantala - twarz - YouTube](#)) oraz głowy (przykładowy masaż: [MASAŻ NA BÓL GŁOWY- krok po kroku || Body&Mind Clinic - Bogna Listewnik - YouTube](#)).
3. Siedząc na macie, masujemy poszczególne części ciała piłeczką do masażu (w internecie znajdziesz sporo filmików instruktażowych, jak to robić w zależności od partii ciała, którą chcesz rozmasować), mięśnie kręgosłupa masujemy stojąc przy ścianie (na przykład tak: [Automasaż piłką do tenisa - YouTube](#)).

15. Naśladowanie ruchu kartki

- **Cele:** rozluźnienie ciała
- **Czas trwania:** 5-10 minut
- **Potrzebne materiały:** kartka papieru
- **Przebieg ćwiczenia:**

1. Poproś uczniów o ustawienie się w taki sposób, aby wszyscy mogli Ciebie dobrze widzieć oraz kartkę, którą będziesz trzymać w dłoniach, a także aby każda osoba miała wokół siebie przestrzeń na wyciągnięcie w bok rąk.
2. Zaproś uczniów i uczennice do naśladowania swoim ciałem kartki papieru, którą będziesz poruszać w różny sposób.
3. Wykonuj kartką różnorodne ruchy tak, by ciała uczestników i uczestniczek mogły wyciągnąć się do góry, w boki, potrząsać się, poskakać, obracać. Możesz włączyć muzykę.
4. Przekaż kartkę kolejnej chętnej osobie.

Niech tym razem ona stanie się dyrygentem czy dyrygentką ruchu. Zrób kilka zmian.

16. Rundka „Z jaką emocją/energią zaczynam dzisiejszą lekcję?”

- **Cele:** ewaluacja emocji i poziomu energii, z którymi przychodzi na lekcje uczniowie i uczennice, pogłębianie samoświadomości uczniów i uczennic
- **Czas trwania:** 5-10 minut
- **Potrzebne materiały:** brak
- **Przebieg ćwiczenia:**

1. Stańcie lub usiądźcie w kole – tak, żeby wszystkie osoby mogły się dobrze widzieć.
2. Poproś osoby uczestniczące, aby zamknęły oczy i przez chwilę, w milczeniu, zastanowiły się, z jaką emocją bądź z jaką energią zaczynają dzisiejszą lekcję WF-u. Daj im chwilę na zastanowienie.
3. Poproś o tworzeniu oczu. Zapytaj, kto ma ochotę się podzielić odpowiedzią na zadane przez Ciebie pytanie. Wysłuchaj odpowiedzi bez komentowania. Poproś osobę, która zaczęła, o wskazanie kierunku rundki.
4. Pozwól, aby każda osoba mogła (ale nie musiała, jeśli nie ma ochoty) się wypowiedzieć.
5. Podziękuj za wszystkie odpowiedzi. Pokaż (jeśli to prawda), z jak różnymi emocjami i energią przyszli na zajęcia. Nie ma dobrej i złej emocji, odpowiedniej lub nieodpowiedniej. Wszystkie są tak samo ważne.

Warianty ćwiczenia:

Zamiast klasycznej rundki możesz poprosić swoich uczniów i uczennice, aby pokazali ciałem, jak się czują (na Twój znak wszyscy zastygają w emocji, którą czują), pokazali swoją energię za pomocą wyimaginowanej piłki, którą trzymają w dłoniach (wielkość piłki odpowiada wielkości energii, które teraz doświadczają) lub wydali jeden dźwięk (po kolei) oddający ich emocje. Mogą też porównać swoje samopoczucie do zwierzęcia lub koloru.

RYTUAŁY

W tej części proponujemy drobne aktywności. Są to ćwiczenia:

- z jednej strony ewaluacyjne
- z drugiej budujące tożsamość grupy
- pozwalające usłyszeć się nawzajem
- docenić
- wzmocnić relacje w grupie.

Zachęcamy do regularnego wprowadzania ćwiczeń, tak aby stały się one Waszymi rytuałami.

17. Pomniki z karteczkami

- **Cele:** zachęcenie do refleksji na temat lekcji, zbadanie potrzeb uczniów i uczennic odnośnie do przyszłych zajęć
- **Czas trwania:** 5 minut
- **klasy IV-VIII**
- **Potrzebne materiały:** karteczki typu post it lub zwykłe, małe karteczki, długopisy, worek
- **Przebieg ćwiczenia:**

1. Poproś uczniów, aby stanęli w kole i zamknęli oczy. Zachęć, aby zastanowili się, jak się czują po kończących się zajęciach, a następnie przygotowali pomnik z własnego ciała pt. „Ja po dzisiejszej lekcji WF-u”.
2. Na Twoje klaśnięcie uczestnicy zastygają (pomniki się nie ruszają i nie mówią). Na drugie klaśnięcie mogą dodać jakiś ruch, który podkreśli ich uczucie.
3. Gdy położysz rękę na ramieniu wybranej osoby, może ona powiedzieć jedno zdanie/słowo podsumowania.
4. Rozdaj uczniom karteczki i długopisy. Niech napiszą na nich swoje potrzeby na kolejne zajęcia WF-u, po czym wrzucą je do worka.

18. Wspólny okrzyk i wieża z dłoni

- **Cele:** integracja grupy, wzmocnienie tożsamości grupy, zakończenie zajęć
- **Czas trwania:** 5 minut

- **klasy IV-VIII**
- **Potrzebne materiały:** brak
- **Przebieg ćwiczenia:**

1. Zachęć uczniów do zgromadzenia się w kole i ułożenia wspólnej wieży z dłoni (dłoń na dłoń). Zapytaj ich, z czym kojarzą im się dzisiejsze zajęcia. Wybierzcie jedno hasło/zdanie. Zróbcie to, uwzględniając głosy różnych osób. Może różne proponowane słowa da się połączyć w jedno zdanie? A jeżeli to niemożliwe, to spytaj, czyj pomysł nie został uwzględniony dotychczas? Możecie ustalić w grupie kolejność wymyślania hasła.
2. Następnie na ustalony znak podnieście wszyscy dłonie do góry, wykrzykując hasło zajęć. Zachęć uczniów, aby przybili sobie piątki (każdy z każdym). Podziękuj za obecność i wysiłek każdego ucznia.

19. Sesja doceniania i wdzięczności

- **Cele:** integracja grupy, wzmocnienie tożsamości grupy, ćwiczenie wdzięczności i doceniania innych osób oraz siebie samego, wzmacnianie pewności siebie uczniów i uczennic
- **Czas trwania:** 5 minut
- **klas IV-VIII**
- **Potrzebne materiały:** karteczki, długopisy, worek lub puste pudełko
- **Przebieg ćwiczenia:**

1. Zgromadź uczniów w kole, usiądźcie. Zachęć uczniów do odpowiedzi na wybrane pytanie:
 - Kogo i za co chcę dziś docenić?
 - Za co dziś chcę docenić siebie samego?
 - Za co i komu chcę podziękować?

Uczniowie mogą zapisać swoje odpowiedzi na karteczkach i przeczytać je na forum. Jeśli wiesz, że uczniowie mają problem z mówieniem na forum, możesz poprosić, aby karteczki wrzucili do worka/pudełka, a potem każdy z nich wylosuje karteczkę i przeczyta ją na forum.

INSPIRUJĄCE LEKTURY LUB STRONY INTERNETOWE:

- Gry dla aktorów i nieaktorów, Augusto Boal, Wydawnictwo Cyklady, Warszawa 2014.
- Drama wzmacnia. Drama w edukacji antydyskryminacyjnej i obywatelskiej, M. Winiarek-Kołucka (red.), wydanie II poszerzone, Warszawa 2016.
- Drama w edukacji o uchodźczyńiach i uchodźcach, M. Brańka, D. Cieślukowska (red.), Warszawa 2016.
- Spokój Żyrafy. Scenariusze warsztatów dla uczniów klas I-III łączące metody: mindfulness, dramę stosowaną w duchu porozumienia bez przemocy, Karolina Sieńkowska, Małgorzata Winiarek-Kołucka, Warszawa 2019.
- W moim tempie. Scenariusz warsztatu dramatycznego dla dzieci z klas I-IV na podstawie utworu „Zgubiona dusza” Olgi Tokarczuk, Karolina Sieńkowska, Kamilla Gryszel, Katarzyna Leoniewska, Warszawa 2019.

Cztery ostatnie publikacje można pobrać bezpłatnie ze strony: [Nasze publikacje | stop-klatka](#)

Autorki: Karolina Sieńkowska, Małgorzata Winiarek-Kołucka

Koordynatorki programu: Barbara Brukner, Aneta Derda, Marta Drabińska, Judyta Ziętkowska

Redakcja językowa: Tatiana Audycka-Szatrawska

Grafika: Maciej Panas

Licencja CC-BY- CC 4.0 PL



Ten materiał jest finansowany przez Biuro Reagowania Kryzysowego UNICEF-u w Polsce. Materiały, treść i poglądy w nim zawarte są autorstwa ekspertów zaangażowanych w ten projekt i nie muszą odzwierciedlać poglądów UNICEF-u.