



Szanowni Państwo,

z radością przekazujemy **RUCHOWY PLAN LEKCJI 2025** – gotowy zestaw materiałów edukacyjno-ruchowych przygotowany przez **Akademię Krokieta i Lamy**.

Został on opracowany głównie z myślą o uczniach klas 1–3 oraz najstarszych przedszkolakach, ale jego uniwersalna forma sprawia, że świetnie sprawdzi się również w pracy ze starszymi uczestnikami ESSD.

Materiały można wykorzystać podczas **ruchowych przerw, porannych rozruchów**, a także jako **uzupełnienie lekcji**. Tematem przewodnim tegorocznej edycji jest **siła współpracy**, dlatego znajdziecie w nich również zadania wymagające wspólnego działania, a także wspierające uważność i wrażliwość na emocje innych.

FILMY

Przygotowane filmy dostępne są na YouTube w formie playlisty. Zostały podzielone na materiały do wykorzystania podczas lekcji oraz na aktywne przerwy – świetne do zastosowania po dzwonku lub w trakcie zajęć.

Tegoroczna playlista nawiązuje tematycznie do zbliżającej się **jesieni**, dzięki czemu doskonale wpisuje się w rytm roku szkolnego i przedszkolnego.

RUCHOWY PLAN LEKCJI 2025 – cała playlista

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLcddwb0JjKHf7FcxkwiGzYelckeuyW57L>

Lekcja 1 – Uważność

<https://www.youtube.com/watch?v=eb7uTxkFZ10&list=PLcddwb0JjKHf7FcxkwiGzYelckeuyW57L&index=6>

Podczas wspólnych ćwiczeń dzieci uczą się obserwować emocje innych, rozpoznawać je i nazywać. Pokażemy także, że można wpływać na emocje innych i w prosty sposób poprawiać nastrój. Do lekcji została także opracowana **karta pracy - Memocje**.

Materiały, które Państwu proponujemy powstały w ramach międzynarodowego projektu SIMPAL realizowanego w Polsce przez Akademię Krokieta i Lamy.

Aktywna przerwa – Jesienne wybory

<https://www.youtube.com/watch?v=FERfsxRGhLg&list=PLcddwb0JjKHf7FcwkwiGzYelckeuyW57L&index=2>

Krótki filmik, w którym dzieci odpowiadają ruchem na pytania o jesienne zwyczaje i preferencje (np. „Czy wolisz czytać książki w domu, czy zbierać liście w parku?”).

Lekcja 2 – Przyroda

<https://www.youtube.com/watch?v=3jYMtFKCidE&list=PLcddwb0JjKHf7FcwkwiGzYelckeuyW57L&index=1&t=196s&pp=iAQB>

Mery z Kamery uwielbia jesień i czeka na kasztany oraz złote liście. Ale coś jest nie tak... brak kolorów i kasztanów! Dzieci mogą pomóc sprowadzić jesień ruchem, a przy okazji poznać ciekawostki o tej porze roku. Do lekcji została także opracowana **karta pracy - Jesienny tor przeszkód**.

Aktywna przerwa – Jesienna kostka ruchowa

<https://www.youtube.com/watch?v=fHIDZOU2tbw&list=PLcddwb0JjKHf7FcwkwiGzYelckeuyW57L&index=3>

Jesienna kostka ruchowa to zabawa pełna niespodzianek – każdy rzut to nowe zadanie ruchowe. Ćwiczenia rozwijają refleks, spostrzegawczość i wytrzymałość, a jednocześnie wprowadzają jesienny klimat.

Lekcja 3 – Język angielski

- **Wersja łatwiejsza**

https://www.youtube.com/watch?v=1OrRgwi_f-o&list=PLcddwb0JjKHf7FcwkwiGzYelckeuyW57L&index=4

Dzieci rozpoznają angielskie słówka związane z jesienią i wybierają odpowiednie obrazki, pokazując odpowiedzi ruchem.

- **Wersja trudniejsza**

<https://www.youtube.com/watch?v=iIR7F-AjRdY&list=PLcddwb0JjKHf7FcwkwiGzYelckeuyW57L&index=5>

Na ekranie pojawiają się wyrazy, a dzieci muszą zdecydować, czy pasują do pokazanego obrazka. Odpowiedzi udzielają ruchem (np. wspięcia na palce, przysiady). To aktywna zabawa, która utrwala słownictwo i rozwija koncentrację.

SCENARIUSZE I KARTY PRACY

W 2025 przygotowaliśmy także **gotowe do wydrukowania scenariusze** dwóch zabaw ruchowych wraz z **kartami pracy** - zachęcamy do włączania dzieci w przygotowania do zabaw przez pomoc w wycinaniu lub kolorowaniu elementów:

- **Memocje** – ćwiczenia uważności związane z Lekcją 1.
https://v4sport.eu/ESSD2025_memocje.pdf
- **Jesienny tor przeszkód** – nawiązujący do tematyki Lekcji 2.
 - wersja czarno-biała (do kolorowania)
https://v4sport.eu/ESSD2025_jesienny_tor_przedzkod_CB.pdf
 - wersja kolorowa
https://v4sport.eu/ESSD2025_jesienny_tor_przedzkod_KOLOR.pdf

Gorąco zapraszamy także do korzystania z ubiegłorocznej playlisty, która została opracowana przy wsparciu finansowym PFRON - poszczególne warianty zostały opracowane tak, aby mogły z nich korzystać dzieci z różnymi niepełnosprawnościami. Zachęcamy jednak do zapoznania się z pełnym zestawem i do rozważenia wykorzystania także tych filmów, które na pierwszy rzut oka wydają się być przeznaczone dla innych odbiorców. Mogą one bowiem wzbogacić zajęcia, niezależnie od pierwotnego przeznaczenia. :) Ubiegłoroczny Ruchowy Plan Lekcji możecie znaleźć pod adresem <https://essd.v4sport.eu/ruchowyplanlekcji2024.pdf>

Mamy nadzieję, że **RUCHOWY PLAN LEKCJI** dostarczy Wam i dzieciom mnóstwo uśmiechu, energii i niezapomnianych chwil podczas **Europejskiego Dnia Sportu Szkolnego 2025**.

Już nie możemy się doczekać, aby zobaczyć, jak świętujecie razem z nami!

Pozdrawiamy serdecznie,
Zespół ESSD 2025