



PLAY4ALL

INCLUSIVE SPORTS EDUCATION



PLAY 4 ALL PORADNIK

Service learning,
czyli uczenie przez służbę
w wychowaniu fizycznym
na rzecz włączania



www.play4allproject.eu



Co-funded by
the European Union



SPIS TREŚCI

3

Wprowadzenie

Witamy w projekcie Play4All

Jak korzystać z tego przewodnika: - wskazówki dla nauczycieli

Dla kogo jest ten przewodnik

6

CZĘŚĆ I

- ROZDZIAŁ 1: Nowe spojrzenie na wychowanie fizyczne: więcej niż tylko sport
- ROZDZIAŁ 2: Zrozumienie osób, z którymi współdziałamy

15

CZĘŚĆ II

ROZDZIAŁ 3: Przewodnik krok po kroku, jak budować włączające projekty sportowe

25

CZĘŚĆ III

ROZDZIAŁ 4: Playbook — przykłady aktywności włączających

ROZDZIAŁ 5: Trwałość — ewaluacja, świętowanie i upowszechnianie

55

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik A: Najlepsze praktyki komunikacyjne (karta kontrolna)

Załącznik B: Szablon: kontakt z organizacjami partnerskimi

Załącznik C: List informujący do rodzin

Załącznik D: Refleksja ucznia: kwestionariusz przed i po projekcie

Załącznik E: Szablon: mapa empatii

Załącznik F: Szablon: karta aktywności

Załącznik G: Słowniczek kluczowych pojęć



WPROWADZENIE



Play4All to więcej niż poradnik dla nauczycieli — to zaproszenie do przekształcenia lekcji wychowania fizycznego w przestrzeń prawdziwej inkluzji.

Ten europejski projekt, finansowany z programu Erasmus+, łączy szkoły i organizacje z Danii, Hiszpanii, Szwecji i Polski wspólną wizją: wykorzystania sportu i aktywności fizycznej jako narzędzi zmiany społecznej.

U jego podstaw leży metodologia uczenia przez służbę (Service-Learning). Oznacza to, że Twoi uczniowie nie tylko będą uczyć się o inkluzji — będą ją praktykować. Będą projektować

i prowadzić dostosowane zajęcia ruchowe dla osób z niepełnosprawnościami, łącząc naukę w klasie z realnym wpływem na społeczność.

Rezultat? Uczniowie rozwijają kluczowe kompetencje, stając się aktywnymi, empatycznymi obywatelami. Osoby z niepełnosprawnościami zyskują dostęp do wartościowych, dostosowanych doświadczeń ruchowych. A Twoja szkoła staje się mostem między edukacją a społecznością.

Jak korzystać z tego przewodnika: Wskazówki dla nauczycieli

Zaprojektowaliśmy ten podręcznik jako towarzysza podczas trwania projektu Play4All. Możesz go czytać od początku do końca lub przejść bezpośrednio do sekcji, której teraz potrzebujesz.

Przewodnik jest podzielony na trzy główne części:

Co znajdziesz



CZĘŚĆ I: Podstawy włączania

"**Dlaczego**" — metodologia projektu, zrozumienie niepełnosprawności i zasady włączającej aktywności fizycznej.

"**Jak**": praktyczny przewodnik krok po kroku przez 6 faz realizacji projektu, od pierwszego dnia w klasie do końcowej celebracji.

CZĘŚĆ II: Przewodnik po projekcie Play4All

CZĘŚĆ III: Zestaw narzędzi Play4All

"**Co**": gotowe do użycia zasoby, w tym karty aktywności, szablony i narzędzia ewaluacji, które możesz wydrukować i użyć natychmiast.

W całym podręczniku znajdziesz:

Kluczowe idee — ramki podsumowujące najważniejsze pojęcia.

Praktyczne wskazówki do codziennego nauczania.

Gotowe szablony w załącznikach.

Dla kogo jest ten przewodnik



Ten podręcznik został stworzony specjalnie dla **nauczycieli wychowania fizycznego**, którzy chcą wyjść poza tradycyjny program nauczania.



Jesteś idealnym czytelnikiem, jeśli:

Masz doświadczenie w nauczaniu WF, ale dopiero poznajesz Service-Learning.
Chcesz, aby Twoje zajęcia miały realny wpływ społeczny.

Wierzysz, że sport może uczyć wartości takich jak empatia, praca zespołowa i szacunek.

Jesteś otwarty/a na współpracę z organizacjami spoza szkoły.

Chcesz wzmocnić swoich uczniów, aby stali się agentami zmiany.

Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z edukacją włączającą, czy szukasz nowej inspiracji, ten przewodnik dostarczy Ci narzędzi, pewności siebie i praktycznych kroków, aby Play4All stało się rzeczywistością w Twojej klasie.

CZĘŚĆ I: PODSTAWY WŁĄCZANIA

ROZDZIAŁ 1: Nowe spojrzenie na wychowanie fizyczne: więcej niż tylko sport

1.1. Dlaczego wychowanie fizyczne? Ciało jako narzędzie budowania więzi

Wychowanie fizyczne zawsze dotyczyło ruchu — ale w Play4All staje się czymś więcej: **mostem między uczniami a ich społecznością.**

Pomyśl o tym. Na lekcjach WF uczniowie już uczą się współpracować, komunikować, wspierać się nawzajem. Doświadczają radości ze wspólnego ruchu. Świątują wspólne osiągnięcia.

Teraz wyobraź sobie skierowanie tej energii na prawdziwy cel społeczny.

W Play4All WF staje się idealnym środowiskiem dla Service-Learning, ponieważ:

Co WF już robi

Uczy umiejętności motorycznych i koordynacji

Promuje pracę zespołową i współpracę

Buduje pewność siebie poprzez ruch

Tworzy przestrzeń dla wspólnych doświadczeń

Co dodaje Play4All

Wykorzystuje te umiejętności na rzecz innych

Łączy pracę zespołową z potrzebami społeczności

Wykorzystuje tę pewność siebie do prowadzenia zajęć włączających

Przekształca te doświadczenia we wpływ społeczny

Ruch staje się znaczący. Zabawa staje się celowa.

Kiedy uczniowie używają swoich ciał — aby rzucić piłkę, poprowadzić partnera, dostosować grę — nie tylko się uczą. Łączą się z innymi. I poprzez to połączenie odkrywają, że wychowanie fizyczne może zmieniać życie, w tym ich własne.

1.2. Podejście Play4All: Uczyć się przez ruch, służyć przez zabawę

U podstaw Play4All leży prosta, ale potężna idea: **uczniowie uczą się najlepiej, gdy aktywnie robią coś, co ma znaczenie.**

To jest istota Service-Learning (SL) — podejścia edukacyjnego, które łączy:

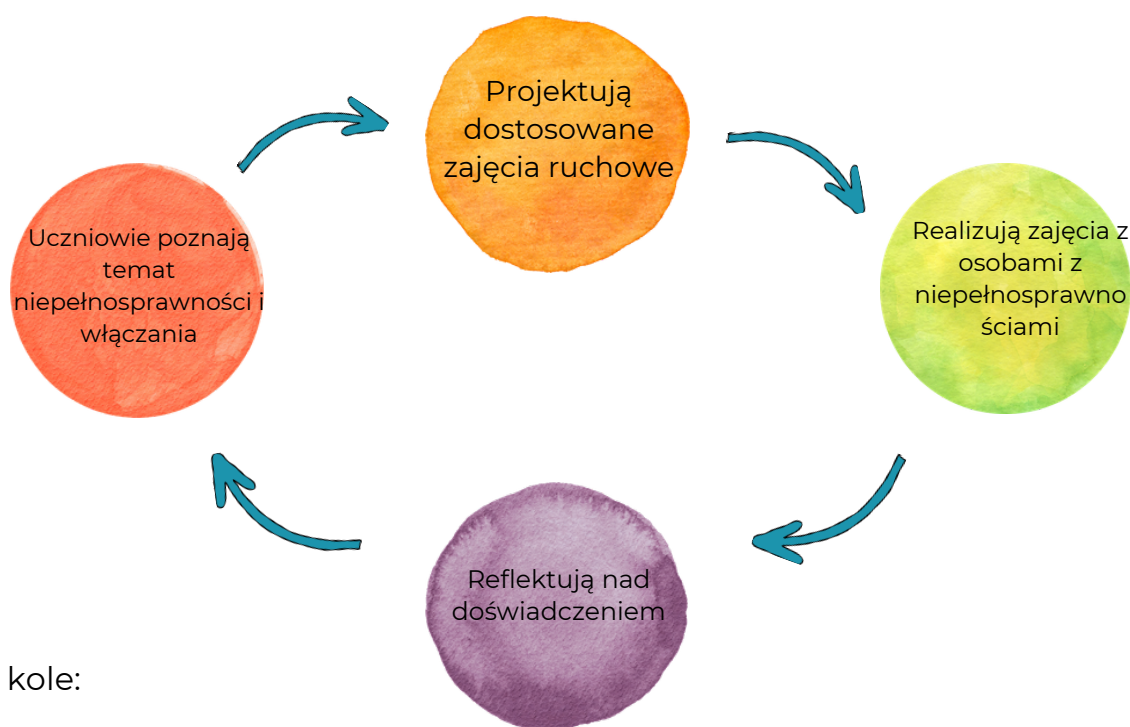
Naukę akademicką (to, czego uczniowie uczą się na zajęciach)

Służbę społeczną (realne działanie, które pomaga innym)

W Play4All uczniowie nie czytają o włączaniu ani nie oglądają filmów o niepełnosprawności. Ruszają się. Projektują gry. Prowadzą zajęcia. Wchodzą w bezpośrednią interakcję z osobami z niepełnosprawnościami.

Uczą się przez ruch. Służą przez zabawę.

To tworzy to, co nazywamy "**kołem pozytywnym**":



W tym kole:

Wiedza staje się **działaniem**.

Działanie staje się **doświadczeniem**.

Doświadczenie staje się **głębszą nauką**.

I na każdym etapie uczniowie odkrywają, że ich umiejętności — w sporcie, komunikacji, pracy zespołowej — mają realną wartość poza klasą.

1.3. Co sprawia, że projekt staje się Service-Learning (uczeniem przez służbę)? Trzy filary

Nie każdy projekt, który pomaga społeczności, jest Service-Learning. Aby projekt naprawdę był SL, musi opierać się na **trzech podstawowych filarach**:

FILAR 1: Powiązanie z programem

Projekt musi być ściśle powiązany z tym, czego uczniowie uczą się na zajęciach.

W Play4All oznacza to:

- Zajęcia projektowane przez uczniów odnoszą się do celów programu WF (koordynacja, praca zespołowa, umiejętności motoryczne itp.).
- Proces refleksji nawiązuje do zagadnień akademickich.
- Cele edukacyjne są jasne i mierzalne.

Jeśli nie są spełnione te warunki, to nie jest Service-Learning — to po prostu wolontariat.

Projekt musi odpowiadać na rzeczywistą potrzebę społeczności — nie wymyśloną.

W Play4All oznacza to:

- Uczniowie współpracują z prawdziwymi organizacjami wspierającymi osoby z niepełnosprawnościami.
- Słuchają uczestników, aby zrozumieć ich potrzeby, preferencje i możliwości.
- Zajęcia, które projektują, są naprawdę przydatne i pożądane.

Jeśli nie odpowiada na rzeczywistą potrzebę, to nie jest Service-Learning — to tylko ćwiczenie klasowe.

FILAR 2: Służba społeczna

Projekt musi być budowany wspólnie z partnerami społecznymi, a nie tylko im dostarczany.

W Play4All oznacza to:

- Szkoły i organizacje ds. niepełnosprawności współpracują od samego początku.
- Komunikacja jest ciągła i pełna szacunku.
- Partnerzy mają realny głos w rozwoju projektu.

Jeśli nie jest budowany wspólnie, to nie jest Service-Learning — to tylko podarowanie czasu.

FILAR 3: Współpraca

Te trzy filary — **Program nauczania, Służba i Współpraca** — sprawiają, że Play4All jest naprawdę transformacyjny. Zapewniają, że uczniowie nie tylko "pomagają", ale uczą się i wnoszą znaczący wkład.

1.4. Efekt fali: Korzyści dla uczniów, uczestników i szkoły

Kiedy Play4All działa, wszyscy na tym korzystają. Wpływ nie kończy się na sali gimnastycznej — rozchodzi się dalej.

OBSZAR	CO ZYSKUJĄ UCZESTNICZY
umiejętności	praca zespołowa, komunikacja, rozwiązywanie problemów, kreatywność, zdolności przywódcze
wartości	empatia, szacunek, solidarność, odpowiedzialność społeczna
motywacja	czują swój wpływ, co zwiększa ich zaangażowanie
poczucie własnej wartości	prowadzenia zajęć sprzyja budowaniu pewności siebie
umiejętności	praca zespołowa, komunikacja, rozwiązywanie problemów, kreatywność, zdolności przywódcze
wartości	empatia, szacunek, solidarność, odpowiedzialność społeczna
motywacja	czują swój wpływ, co zwiększa ich zaangażowanie
poczucie własnej wartości	prowadzenia zajęć sprzyja budowaniu pewności siebie
umiejętności	praca zespołowa, komunikacja, rozwiązywanie problemów, kreatywność, zdolności przywódcze
wartości	empatia, szacunek, solidarność, odpowiedzialność społeczna
motywacja	czują swój wpływ, co zwiększa ich zaangażowanie
poczucie własnej wartości	prowadzenia zajęć sprzyja budowaniu pewności siebie
umiejętności	praca zespołowa, komunikacja, rozwiązywanie problemów, kreatywność, zdolności przywódcze
wartości	empatia, szacunek, solidarność, odpowiedzialność społeczna
motywacja	czują swój wpływ, co zwiększa ich zaangażowanie
poczucie własnej wartości	prowadzenia zajęć sprzyja budowaniu pewności siebie

DLA UCZNIÓW

DLA OSÓB Z
NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

DLA SZKOŁY I
SPOŁECZNOŚCI

DLA NAUCZYCIELI

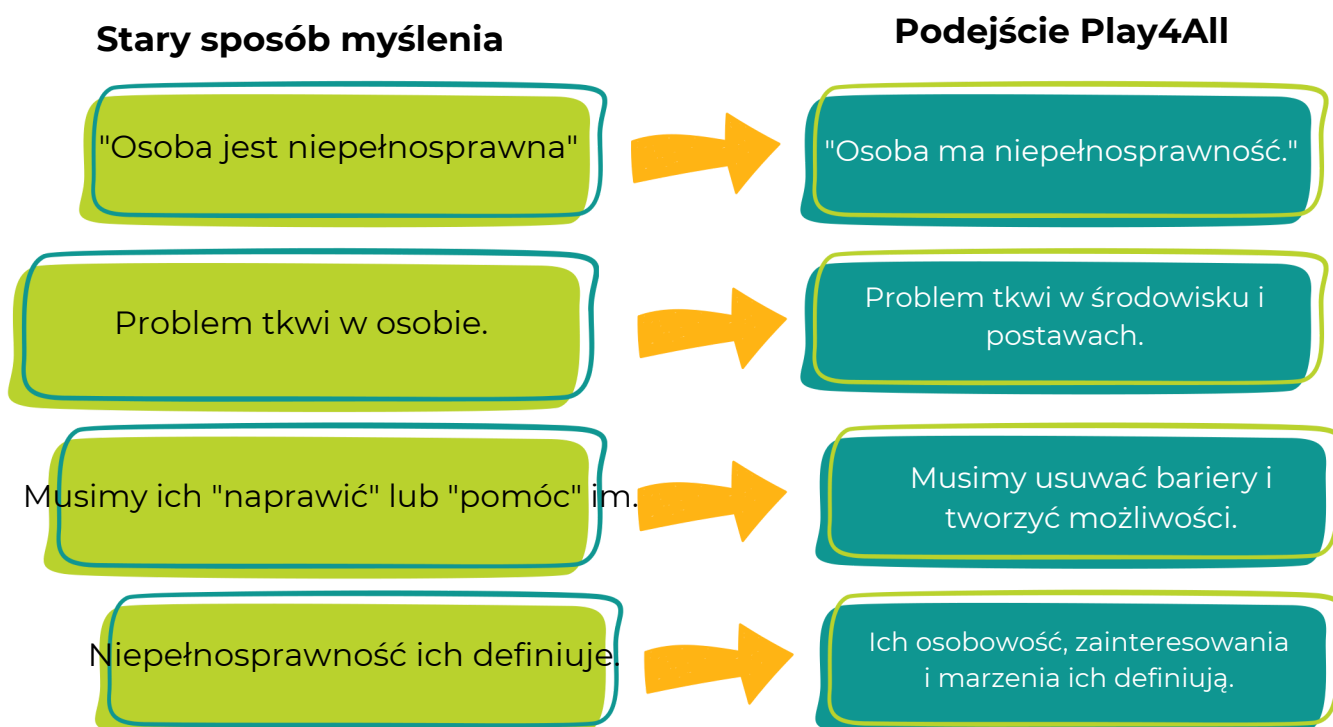
ROZDZIAŁ 2: Zrozumieć ludzi, z którymi ćwiczymy

2.1. Zmiana perspektywy: od "osób niepełnosprawnych" do "osób różnorodnych zdolnościach"

Zanim zaprojektujemy jakiekolwiek zajęcia, musimy przemyśleć, jak postrzegamy ludzi, z którymi będziemy pracować.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje niepełnosprawność jako wynik interakcji między osobami z upośledzeniami a barierami środowiskowymi — fizycznymi, społecznymi lub postawowymi — które utrudniają im pełne uczestnictwo w społeczeństwie.

Oznacza to:



Osoba jest na pierwszym miejscu

To najważniejsza idea w całym tym podręczniku:

Osoba musi zawsze być ważniejsza niż jej stan zdrowia.

Osoby z niepełnosprawnościami są przede wszystkim **ludźmi** — ze swoimi:

Tożsamościami
Zainteresowaniami
Potrzebami
Marzeniami
Poczuciem humoru
Preferencjami

Kiedy skupiamy się tylko na niepełnosprawności, tracimy z oczu osobę. Kiedy widzimy najpierw osobę, otwieramy drzwi do prawdziwej więzi.

W Play4All nie projektujemy zajęć dla osób z niepełnosprawnościami. Projektujemy zajęcia razem z nimi.

2.2. Poznajemy grupy, z którymi pracujemy

Aby projektować naprawdę włączające zajęcia, uczniowie muszą zrozumieć ludzi, z którymi będą współdziałać. W Play4All skupiamy się na dwóch głównych grupach:

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Czym jest:

Stan, który wpływa na mobilność, koordynację, siłę lub funkcjonowanie ciała osoby. Może być obecny od urodzenia (wrodzony) lub nabyty później w wyniku choroby, urazu lub wypadku.

Typowe cechy:

Wpływa na mobilność lub koordynację ruchową
Może obejmować ograniczenia siły, równowagi lub kontroli mięśni
Może wymagać pomocy technicznych (wózki inwalidzkie, kule, protezy, chodziki)
NIE wpływa na zdolności poznawcze ani emocjonalne
Barriere architektoniczne i postawowe są głównymi przyczynami wykluczenia

Typowe przejawy:

Ograniczona mobilność (użytkownicy wózków, pomoce do chodzenia)
Zaburzenia neuromotoryczne (mózgowe porażenie dziecięce, rozszczep kręgosłupa)
Urazy rdzenia kręgowego lub mięśni
Trudności z motoryką małą lub dużą

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ INTELEKTUALNA

Czym jest:

Znaczące ograniczenia w funkcjonowaniu intelektualnym (rozumowanie, uczenie się, rozwiązywanie problemów) i zachowaniach adaptacyjnych (umiejętności pojęciowe, społeczne i praktyczne potrzebne w codziennym życiu). Zwykle pojawia się przed 18. rokiem życia.

Typowe cechy:

Wpływa na tempo uczenia się i zdolność generalizowania wiedzy
Może obejmować trudności z językiem, pamięcią lub uwagą
Wpływa na autonomię, komunikację i umiejętności społeczne
Wymaga jasnych struktur, pomocy wizualnych i stałych rutyn
NIE uniemożliwia czerpania radości, kreatywności ani aktywnego uczestnictwa

Typowe przejawy:

Trudności ze zrozumieniem, zapamiętywaniem lub stosowaniem nowych pojęć
Wolniejsze tempo uczenia się; potrzeba więcej powtórzeń
Wymaga wsparcia w organizacji, komunikacji i sytuacjach społecznych
Dłuższy czas przetwarzania do zrozumienia instrukcji lub odpowiedzi

Kluczowa idea dla uczniów:

Te opisy nie są etykietami. To narzędzia, które pomagają nam zrozumieć, jakiego wsparcia ktoś może potrzebować, abyśmy mogli projektować zajęcia, w których każdy może w pełni uczestniczyć.



2.3. Siła dostosowanej aktywności fizycznej: Dlaczego ruch jest ważny dla każdego

Kiedy osoby z niepełnosprawnościami mają dostęp do dostosowanej aktywności fizycznej, korzyści są nadzwyczajne:

KORZYŚCI FIZYCZNE

DLA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	DLA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI INTELEKTUALNEJ
zapobiega zanikowi mięśni	reguluje metabolizm
poprawia krążenie	wzmacnia układ sercowo-naczyniowy
podtrzymuje ruchomość stawów	pomaga zachować stabilną wagę
zmniejsza powikłania związane z brakiem ruchu	poprawia równowagę i koordynację

Dla wszystkich: Lepsza koordynacja, kontrola postawy i ogólne zdrowie fizyczne.

KORZYŚCI EMOCJONALNE	KORZYŚCI SPOŁECZNE
zmniejsza stres i niepokój	zachęca do współpracy i budowania relacji
poprawia nastrój i równowagę emocjonalną	redukuje wykluczenie społeczne
buduje pewność siebie, dzięki osiągalnym celom	zapewnia bezpieczną przestrzeń, aby ćwiczyć przestrzeganie norm społecznych: czekanie na swoją kolej, słuchanie, współpracę
rodzi uczucia spełnienia i dumy	zwiększa widoczność w społeczeństwie, obala stereotypy

2.4. Kodeks Play4All: Przewodnik po naturalnej i pełnej szacunku interakcji

Wielu uczniów denerwuje się na myśl o interakcji z osobami z niepełnosprawnościami — po prostu dlatego, że wcześniej nie mieli takiej okazji. Ten przewodnik pomaga im czuć się pewnie i naturalnie.

TRZY ZŁOTE ZASADY

ZASADA

Bądź naturalny

Mów i zachowuj się tak, jak z każdą inną osobą. Nie komplikuj.

Okazuj szacunek

Szanuj czas, przestrzeń i sposób uczestnictwa każdej osoby.

Bądź elastyczny

Dostosuj się do każdej sytuacji. To, co działa dla jednej osoby, może nie działać dla innej.

CO TO OZNACZA

Ogólne wskazówki dla wszystkich

TAK	NIE
zwracaj się do osoby bezpośrednio	nie mów o niej tak, jakby była nieobecna
nawiąż z nią kontakt wzrokowy i uśmiechnij się	nie przypatruj się natarczywie, nie odwracaj wzroku
mów w sposób normalny, nie za wolno i nie za głośno	nie używaj przesadnych zdrobnień lub wolnego tempa
cierpliwie czekaj na odpowiedź	nie kończ za nią zdania, nie poganiaj
zapytaj zanim zaoferujesz pomoc	nie zakładaj z góry, że potrzebuje pomocy
słuchaj aktywnie i upewnij się, że rozumiesz	nie udawaj, że rozumiesz, jeśli tak nie jest
szanuj jej granice	nie podejmuj za nią decyzji

Kontakt z osobami z niepełnosprawnością fizyczną

TAK	NIE
Podczas długich rozmów stań na wysokości oczu	Nie opieraj się o czyjś wózek inwalidzki ani nie dotykaj go bez pozwolenia.
Zanim pomożesz, zapytaj i postępuj zgodnie z instrukcjami	Nie zakładaj, że potrzebują lub chcą pomocy
Zadbaj o to, aby przestrzenie były przestronne i dostępne	Nie blokuj ścieżek i nie twórz przeszkód
Wyjaśnij, co zamierzasz zrobić (ruchy, korekty)	Nie przesuвай sprzętu bez wcześniejszego wyjaśnienia
Szanuj ich autonomię	Nie podejmuj decyzji bez konsultacji z nimi

Kontakt z osobami z niepełnosprawnością intelektualną

TAK	NIE
Używaj jasnego, prostego i bezpośredniego języka	nie mów o nich, tak jakby byli nieobecni
objaśniaj krok po kroku	nie przyglądaj się natarczywie, nie uciekaj wzrokiem
Jeśli to możliwe, trzymaj się rutyny	nie używaj przesadnych zdrobnień lub wolnego tempa
zapewnij dodatkowy czas na zrozumienie i odpowiedź	nie kończ za nich zdania, nie poganiaj
traktuj ich odpowiednio do ich wieku	nie zakładaj, że potrzebują pomocy
doceniaj wysiłek i uczestnictwo	nie udawaj, że rozumiesz, jeśli tak nie jest
szanuj ich decyzje	nie dokonuj za nich wyboru

Szybkie ćwiczenie w klasie:

Przed spotkaniem z organizacjami partnerskimi poproś uczniów, aby w parach odegrali te zasady. Jeden uczeń wciela się w rolę osoby z niepełnosprawnością, drugi ćwiczy naturalną interakcję. Zamieńcie się rolami. Omówcie, jak się czuliście.

CZĘŚĆ II: KROK PO KROKU W PLAY4ALL — OD KLASY DO SPOŁECZNOŚCI

ROZDZIAŁ 3: Przewodnik krok po kroku do budowania włączającego projektu sportowego

Zanim zaczniemy: Droga przed nami

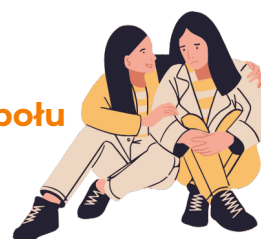
Realizacja projektu Play4All jest jak podróż. Przejdiesz przez sześć odrębnych faz, z których każda ma swój cel, działania i punkt docelowy.

Oto Twoja mapa działania:

Faza	What Happens	Destination
FAZA 1	rozbudzanie empatii	uczniowie rozumieją “dlaczego”
FAZA 2	nawiązanie kontaktu	łączenie się ze społecznością partnerską
FAZA 3	od pomysłu do działania	jasny cel i rola projektu
FAZA 4	projektowanie działania	szczegółowy, gotowy do użycie plan projektu
FAZA 5	wspólna realizacja projektu	wdrożenie w społeczności
FAZA 6	Gwizdek końcowy	refleksja, ocena, świętowanie

Każda faza opiera się na poprzedniej. Nie spiesz się. Droga jest równie ważna jak cel.

FAZA 1: Rozbudzanie empatii — Przygotowanie zespołu



Czym jest ta faza

Ta pierwsza faza kładzie fundament pod wszystko, co nastąpi później. Twój cel jest prosty: pomóc uczniom zrozumieć, poczuć i zaangażować się w społeczny sens tego projektu.

Uczniowie będą eksplorować trzy wielkie idee:

Czym jest Service-Learning? (Uczenie się przez służbę, służba przez uczenie się)

Z kim współpracujemy? (Wprowadzenie do niepełnosprawności i inkluzji)

Dlaczego wychowanie fizyczne? (Jak ruch może tworzyć więzi i zmiany)



Cele

Dla uczniów	Dla nauczyciela
zrozumienie czym jest service-learning	Zbadaj wcześniejszą wiedzę i postawy uczniów
Kształtowanie otwartego, empatycznego podejścia do niepełnosprawności	Stwórz bezpieczną przestrzeń do zadawania pytań i refleksji
Poczuj motywację do wniesienia wkładu poprzez WF	Buduj entuzjazm i poczucie odpowiedzialności od pierwszego dnia

Aktywności, które możesz wykorzystać

Rodzaj aktywności	Opis	Sugerowane zasoby
Sesja wprowadzająca na temat SL	Zaprezentuj metodologię, korzystając z filmów i przykładów z innych źródeł.	Projektor, filmy, zachęty do dyskusji
Burza mózgów: „Jak WF może pomóc?”	Grupowa refleksja na temat tego, w jaki sposób sport może przyczynić się do integracji	Tablica, pytania pomocnicze
Zbliżanie się do niepełnosprawności	Interaktywna prezentacja na temat rodzajów niepełnosprawności, po której następują proste ćwiczenia doświadczalne	Materiały dostosowane, przestrzeń otwarta
Eksploracja dostosowanej aktywności fizycznej	Analiza prawdziwych przypadków lub filmów przedstawiających sportowców z niepełnosprawnościami	Filmy, arkusze refleksji

Pomysły na motywowanie uczniów

Poproś uczniów, aby znaleźli i zaprezentowali historię sportowca z niepełnosprawnością w dyscyplinie, którą kochają.
Stwórzcie klasowe hasło lub logo projektu, aby budować tożsamość grupy.

Pomysły na promowanie inkluzji

Wprowadź wytyczne dotyczące komunikacji z Rozdziału 2 od razu. Używaj włączającego języka od pierwszego dnia.
Zawsze przedstawiaj pozytywny, różnorodny obraz osób z niepełnosprawnościami.

Oczekiwany rezultat

Pod koniec tej fazy uczniowie:

- ✓ Rozumieją znaczenie i cele projektu
- ✓ Wykazują otwartą, empatyczną postawę wobec niepełnosprawności
- ✓ Czują motywację do aktywnego wkładu poprzez wychowanie fizyczne



FAZA 2: Nawiązywanie kontaktu z organizacją wspierającą osoby z niepełnosprawnościami — Łączenie się ze społecznością

Czym jest ta faza

Service-Learning nie odbywa się tylko w klasie. Buduje się go poprzez **sieć** łączącą szkołę ze społecznością.

W tej fazie uczniowie odkrywają, z kim będą współpracować. Uczą się, że oznacza to **słuchanie, poznawanie i szanowanie rzeczywistości innych**.



Dla uczniów	Dla Ciebie (Nauczyciela)
znajdź organizacje wspierające osoby z niepełnosprawnościami	Nawiązywanie lub wzmacnianie partnerstw z lokalnymi organizacjami
Określ potrzeby, zainteresowania i cechy grupy docelowej	Ułatwianie znaczącego kontaktu między studentami i partnerami
Praktykuj aktywne słuchanie i empatię	Zadbaj o to, aby współpraca była pełna szacunku i trwała
Zrozumieć, że ich projekt musi odpowiadać rzeczywistym potrzebom	Określ jasne ramy współpracy

Aktywności, które możesz wykorzystać

Typ aktywności	Opis	Sugerowane zasoby
Badania organizacji lokalnych	Uczniowie wyszukują i prezentują informacje o organizacjach zajmujących się niepełnosprawnościami w swojej społeczności	Projektor, filmy, zachęty do dyskusji
Wizyta organizacyjna (idealna)	Uczniowie odwiedzają organizację partnerską, aby spotkać się z uczestnikami i zobaczyć ich otoczenie	Uprawnienia, transport, zeszyty
Prezentacja gościnna	Przedstawiciel organizacji odwiedza klasę, aby opowiedzieć o swojej pracy	Materiały prezentacyjne
Warsztat analizy potrzeb	Przedstawiciel organizacji odwiedza klasę, aby opowiedzieć o swojej pracy	Materiały dostosowane, przestrzeń otwarta
Umowa o współpracy	Wspólny dokument określający sposób realizacji projektu (sesje, profile, materiały, terminy, obowiązki)	Szablon umowy, komputer

Pomysły na motywowanie uczniów

Poproś każdego ucznia o stworzenie mapy empatii (patrz Załącznik) przed i po spotkaniu z organizacją partnerską. Porównajcie obie, aby zobaczyć, jak zmieniają się postrzegania.



Pomysły na promowanie inkluzji

Przejrzyj z uczniami wytyczne dotyczące interakcji z Rozdziału 2 przed każdym spotkaniem lub wizytą.

Oczekiwany rezultat

Pod koniec tej fazy uczniowie:

- ✓ Wiedzą, kim są ich partnerzy społeczni
- ✓ Rozumieją potrzeby i cechy swojej grupy docelowej
- ✓ Mają realistyczną, empatyczną i zaangażowaną wizję
- ✓ Są gotowi projektować aktywności, które są naprawdę przydatne



FAZA 3: Od pomysłów do działania — Wspólne planowanie projektu

Czym jest ta faza

To faza strategiczna. Uczniowie mają już informacje o swoich partnerach i ich potrzebach. Czas zamienić te informacje w **konkretne, zorganizowane, dostępne propozycje**.

Trzy filary tej fazy

Filar	Co to oznacza
Analiza informacji	Przegląd wszystkich zebranych danych: profile, potrzeby, umiejętności, preferencje, bariery, harmonogramy, przestrzenie, potrzebne wsparcie
Projektowanie włączających aktywności	Zastosuj zasady dostosowanej aktywności fizycznej: różne formy uczestnictwa, bezpieczeństwo, dostosowane materiały, włączające warianty, wsparcie rówieśnicze
Planowanie logistyczne	Zdecyduj jak, kiedy i jakimi zasobami: grupy robocze, fazy wewnętrzne, plany sesji, odpowiedzialności, harmonogramy

Cele

Przekształcenie informacji w konkretne, operacyjne propozycje

Planowanie włączających aktywności opartych na rzeczywistych potrzebach

Zachęcanie do podejmowania decyzji, pracy zespołowej i odpowiedzialności

Przewidywanie trudności i proponowanie rozwiązań

Rozwijanie umiejętności organizacyjnych, kreatywnych i krytycznego myślenia

Aktywności, które możesz wykorzystać

Rodzaj aktywności	Opis	Sugerowane zasoby
Przegląd profilu grupy docelowej	Uczniowie ponownie zapoznają się z informacjami zebranymi w fazie 2	Dokumenty analizy potrzeb
Definicja celów projektu	Dynamika grupy w celu określenia jasnych i realistycznych celów	Tablica suchościeralna, papier plakatowy
Projektowanie działań integracyjnych	Grupy robocze opracowują swoje propozycje, korzystając z arkuszy opisu działań	Szablony aktywności
Planowanie logistyczne	Nauczyciel przegląda wszystkie plany i organizuje czas, materiały i przestrzenie	Kalendarz, arkusze planowania

Pomysły na motywowanie uczniów

Zorganizuj **"jarmark pomysłów"**, na którym każda grupa prezentuje swoje wstępne propozycje i zbiera informacje zwrotne od kolegów z klasy.

Pomysły na promowanie inkluzji

Dodaj sekcję o nazwie **"Sprawdzian uczestnictwa"** w każdym planie aktywności. Przed finalizacją zapytaj: *Czy każdy naprawdę może w tym uczestniczyć?*

Oczekiwany rezultat

Pod koniec tej fazy uczniowie:

- ✓ Mają w pełni zaplanowany projekt odpowiadający na rzeczywiste potrzeby
- ✓ Rozwinęli umiejętności pracy zespołowej i rozwiązywania problemów
- ✓ Mają jasne role, odpowiedzialności i harmonogramy
- ✓ Czują się gotowi, by przejść do następnej fazy

FAZA 4: Projektowanie działania — Tworzenie naszej włączającej aktywności

Czym jest ta faza

Teraz czas na szczegóły. Każda grupa bierze swój zaplanowany pomysł i rozwija go w **kompletny, gotowy do realizacji projekt**.

To moment, w którym uczniowie stają się projektantami edukacyjnymi. Analizują, planują, organizują, uzasadniają i dokumentują każdy aspekt swojej interwencji.

Co zawiera kompletny projekt

Element	Co określić
Cele	Co ma osiągnąć aktywność?
Sesje	Ile? Jak długo? Co się dzieje w każdej?
Dostosowania	Dla niepełnosprawności fizycznych? Dla niepełnosprawności intelektualnych?
Role	Gdzie się odbędzie? Jak będzie zorganizowane?
Materiały	Co jest potrzebne?
Bezpieczeństwo	Jakie ryzyka powinniśmy przewidzieć?
Ewaluacja	Skąd będziemy wiedzieć, że się udało?

Aktywności, które możesz wykorzystać

typ aktywności	Opis	Sugerowane zasoby
Opracowanie ostatecznego projektu	Szczegółowe rozwinięcie wszystkich powyższych elementów	Komputer, szablon projektu, przykłady
Nagrywanie filmu pomocniczego	Grupy tworzą film objaśniający ich aktywność	Telefony/tablety, narzędzia do edycji (opcjonalnie)
symulacja na sali gimnastycznej	Praktyczne próby mające na celu wykrycie ulepszeń i wprowadzenie korekt	sala gimnastyczna, potrzebny sprzęt
Prezentacja dla kolegów z klasy	Ćwiczenie prezentacji przed prawdziwym wydarzeniem	Narzędzia do prezentacji ustnych i wizualnych

Pomysły na motywowanie uczniów

Zamień prezentacje w **"Targi projektów"** z luźną, świąteczną atmosferą. Udokumentuj wszystko i stwórz krótki filmik do udostępnienia rodzicom.

Pomysły na promowanie inkluzji

Dodaj w filmie specjalną sekcję o nazwie **"Jak zapewniamy dostępność"**, w której uczniowie wyjaśniają swoje dostosowania.

Oczekiwany rezultat

Pod koniec tej fazy każda grupa ma:

- ✓ Kompletny pisemny projekt
- ✓ Film wyjaśniający
- ✓ Doświadczenie w prezentowaniu swojego pomysłu
- ✓ Pewność siebie, by realizować projekt z grupą docelową

FAZA 5: Do gry! — Wspólna realizacja projektu



Czym jest ta faza

To moment, do którego wszystko prowadziło. Uczniowie w końcu spotykają się ze swoimi partnerami społecznymi i **wspólnie realizują swoje aktywności.**

Całe planowanie, cała praktyka, cała empatia — teraz przekształca się w prawdziwe doświadczenie służby, więzi i wzajemnego uczenia się.

Kluczowe momenty tej fazy

Moment	Co się dzieje
Prezentacja	Uczniowie wyjaśniają swoją aktywność w sposób jasny i przystępny, używając materiałów wizualnych, demonstracji i prostego języka
Realizacja	Wszyscy grają razem! Uczniowie prowadzą, wspierają i uczestniczą wspólnie z osobami z niepełnosprawnościami
Dostosowanie do realiów	Uczniowie dostosowują aktywności na podstawie obserwacji — to właśnie tutaj dzieje się prawdziwa inkluzja
Obserwacja	Nauczyciele i partnerzy notują, co działa, a co można poprawić

Cele

Prezentują swoją pracę prawdziwej publiczności	Dla uczestników
Prezentują swoją pracę prawdziwej publiczności	Ciesz się dostępną i wartościową aktywnością
Praktykuj komunikację, empatię i przywództwo	Doświadcz prawdziwej integracji
Zobacz rzeczywisty wpływ swojego projektu	Poczuj się doceniony i wysłuchany
Zbierz informacje do późniejszej oceny	Nawiąż kontakt z młodymi ludźmi w swojej społeczności

Aktywności, które możesz wykorzystać

Rodzaj aktywności	Opis	Sugerowane zasoby
Prezentacja projektu	Uczniowie wyjaśniają swoją działalność grupie docelowej	Pomoce wizualne, materiały dostosowane
Realizacja aktywności	Wszyscy uczestniczą razem	Dostosowany sprzęt, dostępna przestrzeń
Towarzyszenie i wsparcie	Studenci oferują pomoc fizyczną, werbalną lub emocjonalną w razie potrzeby	Zdefiniowane role, cierpliwość
Nagranie	Nagrano film demonstracyjny (za zgodą), aby później udostępnić go uczniom	Aparat/telefon

Pomysły na motywowanie uczniów

Stwórz małe wydarzenie powitalne, na którym każda grupa personalizuje swoją przestrzeń swoim logo lub plakatem.

Zachęcaj uczniów do świętowania małych osiągnięć i wyrażania pozytywnych komunikatów podczas sesji.

Oczekiwany rezultat

Uczniowie po raz pierwszy doświadczają realnego wpływu swojej pracy. Widzą, co działa, co wymaga dostosowania i co oznacza łączenie się poprzez ruch.

Uczestnicy cieszą się dostępną, znaczącą aktywnością.

To serce Play4All: **transformacyjne spotkanie oparte na szacunku, współistnieniu i służbie społecznej.**

FAZA 6: Końcowy gwizdek — Refleksja, ewaluacja i świętowanie



Czym jest ta faza

Projekt nie jest naprawdę zakończony, dopóki nie zrozumiemy, co się wydarzyło. Ta faza polega na spojrzeniu wstecz — na naukę, wpływ i doświadczenie — oraz na świętowaniu tej drogi.

Kluczowe momenty tej fazy

Moment	Co obejmuje
Ewaluacja projektu	Analiza aktywności, dostosowań, uczestnictwa i rzeczywistej przydatności
Informacja zwrotna od partnerów	Zbieranie opinii i obserwacji od organizacji i uczestników
Refleksja uczniów	Omówienie emocji, osiągnięć, trudności i rozwoju osobistego
Film końcowy	Stworzenie podsumowania do udostępnienia kolegom, rodzinom i społeczności

Cele

Ocena jakości i skuteczności projektu
Zebranie informacji zwrotnych od partnerów i uczestników
Analiza inkluzji, dostępności i rzeczywistego uczestnictwa
Świętowanie osiągnięć i dzielenie się historią
Podnoszenie świadomości w szerszej społeczności

Aktywności, które możesz wykorzystać

Rodzaj aktywności	Opis	Sugerowane zasoby
Warsztat ewaluacji wewnętrznej	Przejrzyj pracę końcową, porównaj początkowe i końcowe spostrzeżenia (mapy empatii, kwestionariusze)	Dokumenty wstępne, zachęty do refleksji
Ocena partnera	Zbieraj raporty, kwestionariusze lub komentarze od organizacji	Formularze opinii, wywiady
Ocena akademicka	Analiza umiejętności nabytych przez uczniów przez nauczyciela	Kryteria oceny
Film końcowy	Utwórz podsumowanie podróży	Zdjęcia, klipy wideo, muzyka, narzędzie do edycji

Pomysły na motywowanie uczniów

Obejrzyjcie wspólnie jako klasa film przesłany przez organizację partnerską, aby zobaczyć, jak ich projekty zostały przyjęte.

Zorganizujcie małą ceremonię zamknięcia, aby wyświetlić film końcowy i podziękować wszystkim zaangażowanym.

Pomysły na promowanie inkluzji

Umieść w filmie końcowym podziękowanie dla uczestniczących osób z niepełnosprawnościami, doceniając ich rolę w nauce uczniów.

Oczekiwany rezultat

Projekt kończy się z:

- ✓ Utrwalonymi doświadczeniami współistnienia i inkluzji
- ✓ Jasnym poczuciem tego, czego się nauczono i co osiągnięto
- ✓ Dumą ze świadczonej służby
- ✓ Bardziej świadomą, empatyczną i partycypacyjną postawą uczniów
- ✓ Materiałami, które mogą inspirować innych

GŁÓWNE IDEE Z TEGO ROZDZIAŁU

Faza	Główna idea
Faza 1	Zacznij od empatii. Uczniowie muszą zrozumieć „dlaczego”, zanim zrozumieją „jak”.
Faza 2	Buduj prawdziwe relacje z partnerami społecznymi. Słuchaj, zanim zaczniesz działać.
Faza 3	Zamień potrzeby w plany. Myśl strategicznie o celach i logistyce.
Faza 4	Projektuj w szczegółach. Dobry pomysł staje się świetny dzięki starannemu planowaniu.
Faza 5	Wdrażajcie razem. To tutaj nauka staje się rzeczywistością.
Faza 6	Zastanów się i świętuj. Zrozum, co się wydarzyło i podziel się historią.

CZĘŚĆ III: ZESTAW NARZĘDZI PLAY4ALL — ZASOBY NA DROGĘ

ROZDZIAŁ 4: Podręcznik gier — Gotowe do użycia aktywności inkluzywne

4.1. Adaptacja gier: Podstawowe zasady tworzenia inkluzywnych aktywności

Zanim przejdziemy do konkretnych aktywności, ustalmy zasady, które sprawiają, że każda gra lub sport staje się inkluzywna. To twój kompas — w razie wątpliwości wróć do tych idei.

Pięć złotych zasad adaptacji

Reguła	Co to znaczy	Zapytaj siebie
1. Powszechna dostępność	Aktywność musi umożliwiać każdemu udział od samego początku.	<i>Czy każdy może dołączyć, czy trzeba się najpierw zakwalifikować?</i>
2. Elastyczność w realizacji	Istnieje wiele sposobów wykonania tej samej czynności.	<i>Czy potrafimy rzucać, pchać, toczyć lub podawać?</i>
3. Prostota zasad	Zasady powinny być jasne, zwarte i łatwe do zapamiętania.	<i>*Czy możemy to wyjaśnić w 2-3 zdaniach?*</i>
4. Współpraca ponad konkurencją	Sukces zależy od grupy, nie tylko od jednostek.	<i>Czy wszyscy muszą współpracować, aby wygrać?</i>
5. Bezpieczeństwo i komfort	Bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne jest najważniejsze.	<i>Czy przestrzeń jest bezpieczna? Czy panuje w niej przyjazna atmosfera?</i>

Piramida adaptacji

Adaptując dowolną aktywność, myśl od podstaw:

Zacznij tutaj

Przestrzeń: Czy każdy może się bezpiecznie poruszać?

Materiały: Czy każdy może je chwycić, zobaczyć lub usłyszeć?

Zasady: Czy są proste i zrozumiałe dla wszystkich?

Uczestnictwo: Czy każdy może wnieść swój wkład na swój sposób?

Sukces: Czy każdy ma szansę poczuć się zwycięzcą?

4.2. Krótki przewodnik adaptacji według rodzaju niepełnosprawności

Użyj tego jako ściągawki przy projektowaniu lub dostosowywaniu aktywności.

Dla niepełnosprawności ruchowych

Obszar	Adaptacje do rozważenia
Pozycja	Zaoferuj opcje siedzące, stojące lub podparte
Dystans	Zmniejsz odległość rzucania/biegnięcia; dostosuj wysokość celu.
Ruch	Zezwól na toczenie, pchanie lub podawanie zamiast rzucania/kopania.
Sprzęt	Używaj lżejszych piłek, większych uchwytów lub ramp/zjeżdżałni.
Przestrzeń	Zapewnij szerokie i czyste przejścia oraz powierzchnie antypoślizgowe
Wsparcie	Zezwól na pomoc koleżeńską; umieść pomocników w pobliżu

Dla niepełnosprawności intelektualnych

Obszar	Adaptacje do rozważenia
Zasady	Zredukuj do 2-3 kluczowych pomysłów i używaj prostego języka
Instrukcje	Demonstruj, wyjaśniając; korzystaj z pomocy wizualnych
Tempo	Przeznacz dodatkowy czas na zrozumienie i odpowiedź
Rutyna	Zachowaj przewidywalność struktury i unikaj niespodzianek
Wizualizacje	Używaj kolorów, piktogramów i znaczników podłogowych
Zespoły	Twórz zrównoważone grupy i zachęcaj do rówieśniczego modelowania
Sukces	Świętuj wysiłek i udział, a nie tylko wyniki

4.3. Karty aktywności: Gotowe pomysły do wykorzystania

Oto kilka kompletnych kart aktywności, które mogą zainspirować Twoich uczniów. Każda ma ten sam format, więc możesz je łączyć, dopasowywać i adaptować. Więcej przykładów znajdziesz na stronie internetowej.

Nazwa	karta aktywności 1: "Boccia dla każdego"
Pole	Informacje ogólne o aktywności
Typ	☒ Sport dostosowany ☐ Gra ruchowa ☐ Ćwiczenia/taniec
Grupa docelowa	Osoby z niepełnosprawnością fizyczną (ograniczona sprawność ruchowa, osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich)
Trudność	☒ Niski ☐ Średni ☐ Wysoki
Czas trwania	45-60 minut

SZCZEGÓŁOWY OPIS	
Pole	Opis
Cele działania	• Zachęcanie do włączającego uczestnictwa poprzez sport dostosowany i dostępny. • Rozwój podstawowych umiejętności motorycznych: siły, koordynacji, celowania i kontroli postawy. • Promowanie współpracy, szacunku i empatii poprzez dzielenie się doświadczeniami. • Dostosowanie zajęć do indywidualnych możliwości.
Krótki opis	„Boccia dla Każdego” to inkluzyjna propozycja inspirowana boccia, paraolimpijskim sportem precyzyjnym, który umożliwia wspólny udział osób z niepełnosprawnościami i bez. Aktywność łączy rzucanie piłką z różnymi mini-grami mającymi na celu rozwijanie siły (rąk lub nóg), koordynacji, celności i podejmowania decyzji, zawsze zapewniając każdemu uczestnikowi możliwość udziału na miarę swoich możliwości, używając rąk, stóp lub przyrządów pomocniczych.

ROZWÓJ AKTYWNOŚCI (ZASADY I DYNAMIKA)	
Pole	Opis
Przygotowanie	Przestrzeń jest organizowana poprzez oznaczenie pól do rzutów i celów (kwadratów, ściany, przedmiotów do strącenia). Krzesła są ustawione tak, aby osoby nie poruszające się na wózkach inwalidzkich mogły rzucać z tej samej wysokości. Tworzone są zespoły mieszane (osoby z niepełnosprawnościami i bez) liczące 3-4 uczestników.
Wyjaśnienie dla uczestników	Zaleca się demonstrację praktyczną podczas objaśniania każdej gry. Używaj wyraźnych gestów i, w razie potrzeby, pomocy wizualnych (piktogramów, kolorów). Upewnij się, że wszyscy zrozumieli zasady przed rozpoczęciem gry.

Zasady / Dynamika gry	Ćwiczenie 1. „Najbliższa piłka”: Każdy gracz rzuca jedną lub dwiema piłkami, starając się trafić jak najbliżej białej kuli. Wygrywa ten, który jest najbliżej. Ćwiczenie 2. „Boccia z końców”: Dwie drużyny na przeciwległych końcach rzucają swoimi kulami (w dwóch kolorach), starając się zdominować przestrzeń środkową i zbliżyć się do białej kuli. Ćwiczenie 3. „Kwadratowy cel”: Na podłodze zaznaczono kwadrat. Uczestnicy muszą umieścić w nim swoje piłki. Punkty przyznawane są za rozmiar lub odległość. Ćwiczenie 4. „Zbicie”: Wokół ustawione są pachołki lub przedmioty. Celem jest trafienie ich piłką, co pozwala na regulację siły i precyzji. Ćwiczenie 5. „Magiczna Ściana”: Rzuć piłkę w kierunku ściany. Wyzwanie polega na tym, aby piłka znalazła się jak najbliżej ściany, nie dotykając jej. Ćwiczenie 6. „Dostosowany mecz bocci”: Prosta wersja z dostosowaniem możliwości motorycznych. do oficjalnych zasad
Możliwości wariacji / progresji	• Przesuwaj strefy rzutów bliżej lub dalej, zależnie od swoich umiejętności. • Zwiększ lub zmniejsz rozmiar kwadratu docelowego. • Wprowadź rzucanie niedominującą ręką, stopami lub z wykorzystaniem ramp. • Dodaj więcej obiektów do strącenia lub zwiększ odległość.
WYMAGANE ZASOBY	
Pole	Opis
Przestrzeń	Sala gimnastyczna, boisko sportowe, duża klasa lub płaska przestrzeń na zewnątrz
Przybory	• Kule do gry w bule lub miękkie kule w dwóch kolorach i fakturach (dostosowane do różnych typów kul) • Pachołki, plastikowe butelki, liny lub taśma do oznaczania przestrzeni • Krzesła, aby osoby nie poruszające się na wózkach inwalidzkich mogły rzucać z tych samych warunków
Personel pomocniczy	1-2 osoby będą kierować aktywnością, wyjaśniać zasady gry i pomagać w niezbędnych dostosowaniach

ADAPTACJA ZAPEWNIAJĄCA WŁĄCZANIE	
Rodzaj adaptacji	Opis
Adaptacje dla osób z niepełnosprawnością fizyczną	• Umożliwiać rzucanie dominującą ręką, niedominującą ręką, stopami lub przy pomocy pomocy technicznych (rampy, rynny) • Przesuwaj strefę rzutu bliżej lub dalej w zależności od mobilności • Zapewnij powierzchnie antypoślizgowe • W razie potrzeby wykonuj rzuty z pozycji siedzącej
Adaptacje dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	• Uprość zasady (maksymalnie 2-3 kluczowe pomysły) • Używaj pomocy wizualnych (piktogramów, kart kolorów) • Pokaz praktyczny przed każdym meczem • Utrzymuj przewidywalne rutyny • Zapewnij więcej czasu na przetwarzanie informacji i wykonywanie zadań
Adaptacje dot. komunikacji	• Demonstracja wizualna podczas wyjaśniania • Stosowanie gestów i bezpośredni kontakt wzrokowy • Zapytaj wyraźnie: „Czy rozumiesz?” • W razie potrzeby należy stosować piktogramy lub tablice informacyjne

OCENA I OBSERWACJE	
Pole	Opis
Jak możemy ocenić czy to zadziałało?	• Uczestnicy uśmiechają się i wydaje się, że im się to podoba • Starają się wykonywać zadania • Między nimi zachodzi interakcja (wzajemnie się wspierają, pomagają, świętują) • Proszą o powtórzenie czynności • Nawet jeśli jest zwycięska drużyna, uczestnictwo jest świętowane bardziej niż zwycięstwo
Obserwacje / Praktyczne wskazówki	• Nawet jeśli jest zwycięska drużyna lub osoba, nie zachęcaj do rywalizacji; świętuj wszystkie osiągnięcia i rzuty. • Przed rozpoczęciem upewnij się, że krzesła są stabilne. • Utrzymuj radosny i pozytywny ton głosu • Monitoruj, aby nikt nie został pominięty

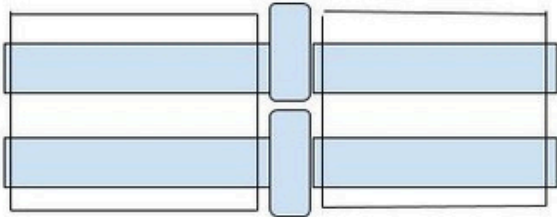
ZAŁĄCZNIKI (opcjonalnie)	
Pole	Opis
Załączniki	- Fotografie lub rysunki materiałów lub układu przestrzeni. - Link do przykładowego filmu - Wydrukowane piktogramy ułatwiające wyjaśnienie

Kluczowa zasada:

Przeszkoda nie jest celem. Wspieranie się nawzajem jest celem.

Nazwa	ACTIVITY CARD 2: "Mega-pingpong"
Pole	Informacje ogólne o aktywności
Typ	☒ Sport dostosowany ☐ Gra ruchowa ☐ Ćwiczenia/taniec
Grupa docelowa	Grupy mieszane: niepełnosprawność intelektualna i fizyczna
Trudność	☐ Niski ☒ Średni ☐ Wysoki
Czas trwania	około 30 minut

SZCZEGÓŁOWY OPIS	
Pole	Opis
Cele działania	Główne cele: Aby rozwijać koordynację wzrokowo-ruchową, sprawność motoryczną, zachęcać do pracy zespołowej i komunikacji.
Krótki opis	Główną ideą jest dobra zabawa, podczas której próbujesz uderzyć piłkę ciałem. Odbij lub odbij megaball ponad „siatką” na stronę boiska przeciwnika. Jeśli Twojej drużynie się to nie uda, przeciwnicy zdobywają punkt.

ROZWÓJ AKTYWNOŚCI (ZASADY I DYNAMIKA)	
Pole	Opis
Przygotowanie	(Jak zorganizowana jest przestrzeń? Jak rozmieszczone są materiały? Jak tworzone są grupy/zespoły?) Zdjęcie pokazujące, jak rozstawić boisko. 4 ławki gimnastyczne, 2 skrzynie do skoków (służące jako siatka) na środku, 2 maty ochronne (grubsze) na ławkach, 2 krzesła, 1-2 piłki kinball/yogaball (różne rozmiary) Drużyny mieszane! 
Wyjaśnienie dla uczestników	- "Mega-ping-pong" - Krótkie pisemne instrukcje/zasady na tablicy. - Narysuj boisko. - Instrukcje ustne. - Praktyczna demonstracja gry.
Zasady / Dynamika gry	Główny cel: Odbić mega piłkę ponad siatką. Na początek zastosuj się do poniższych podstawowych zasad: 1. Do uderzania piłki można używać dowolnej części ciała. 2. Ustaw po dwóch lub więcej uczestników po każdej stronie boiska. 3. Kiedy piłka przekroczy siatkę, musi odbić się od podłoża przeciwnika, zanim twoja drużyna będzie mogła ją odbić. 4. Jeśli piłka dotknie ziemi, drużyna przeciwna zdobywa punkt!
Możliwości wariacji / progresji	Wariacje: Zastosowanie piłek o różnych rozmiarach i wykonanych z różnych materiałów. Zastosowanie wyższej/niższej „siatki”. Stwórz większe lub mniejsze boisko do gry. Umożliwiaj więcej dotknięć/uderzeń lub podań piłki. Można uderzyć piłkę, zanim odbije się od podłoża drużyny. Liczba osób w każdej drużynie powinna być zróżnicowana. Jeżeli to możliwe, uderzaj piłkę różnymi częściami ciała.

WYMAGANE ZASOBY	
Pole	Opis
Przestrzeń	Sala gimnastyczna, boisko sportowe
Przybory	4 ławki gimnastyczne, 2 skrzynie do skoków (służące jako siatka) na środku, 2 maty amortyzujące (grubsze) na ławkach, 2 krzesła, 1-2 piłki kinball/yogaball (różne rozmiary)
Personel pomocniczy	2 instruktorów, ale zależy to od grupy docelowej.

ADAPTACJA ZAPEWNIAJĄCA WŁĄCZANIE	
Rodzaj adaptacji	Opis
Adaptacje dla osób z niepełnosprawnością fizyczną	Można uderzać piłkę dowolną częścią ciała! Można stać i siedzieć. Można podawać piłkę zamiast ją odbijać. Zgoda na umieszczenie wózka inwalidzkiego bliżej skrzyń skokowych. Można toczyć piłkę podczas podawania. Możesz mieć partnera, który będzie trzymał piłkę, tak abyś mógł uderzyć ją całym ciałem. Zmieniaj liczbę uczestników na boisku.
Adaptacje dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	Pomoce wizualne, jeśli potrzebne. Zaprezentuj grę. Proste instrukcje na tablicy. Zmieniaj liczbę uczestników gry na boisku.
Adaptacje komunikacyjne	Zadając pytania i pokazując, jak grać w grę, mamy pewność, że każdy zrozumie. Przed rozpoczęciem właściwej gry pozwól uczestnikom „wypróbować” tę aktywność wspólnie z instruktorami, aby mogli zaobserwować i upewnić się, że wszyscy rozumieją zasady gry.

OCENA I OBSERWACJE	
Pole	Opis
Jak możemy ocenić czy to zadziałało?	Zapytaj lub obserwuj: Czy sprawia im przyjemność ta aktywność? Czy przestrzegają zasad? Czy oni się dobrze bawią? Czy chcą kontynuować grę?
Obserwacje / Praktyczne wskazówki	Bądźcie czujni i bądźcie gotowi na wprowadzenie zmian w grze, jeśli zajdzie taka potrzeba, aby upewnić się, że wszyscy będą mogli wziąć w niej udział.

ZAŁĄCZNIKI (opcjonalnie)	
Pole	Opis
Załączniki	• Zdjęcia lub rysunki materiałów lub układu przestrzeni. Dostępny film. • Link do przykładowego filmu. • Piktogramy do wydrukowania ułatwiające wyjaśnienie.

Nazwa	KARTA AKTYWNOŚCI 3: „Zabawy z szalikami”
Pole	Informacje ogólne o aktywności
Typ	☐ Sport dostosowany ☐ Gra ruchowa ☒ Ćwiczenia/taniec
Grupa docelowa	Grupy mieszane: niepełnosprawność intelektualna i fizyczna
Trudność	☒ Niski ☐ Średni ☐ Wysoki
Czas trwania	około 45 minut

SZCZEGÓŁOWY OPIS	
Pole	Opis
Cele działania	• Rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej (koordynacji, równowagi), Rozwijanie poczucia rytmu, estetyki ruchu, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, Rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej. • Budowanie poczucia sukcesu i pewności siebie, • Promowanie integracji i wzajemnego wsparcia.
Krótki opis	1. Pierwsza aktywność: Rytmiczne podnoszenie: Dzieci podnoszą i opuszczają chustę w rytm muzyki, co poprawia koordynację ruchową i wprowadza element zabawy grupowej. - Gra w machanie: Tworzenie fał na chusteczce – przy wolnej muzyce ruchy są delikatne, przy szybszej muzyce – dynamiczne, reagujące na rytm. Gra ruchowa ze śpiewaniem prostej piosenki (na przykład: „Mam chusteczkę – polska gra w kole”). Dzieci maszerują po pokoju z chusteczkami i wymieniają się chusteczkami w parach na ustalony sygnał (na przykład: na ostatnie słowa piosenki „Tobie ofiaruję” lub gdy muzyka milknie itp.). Leniwa ósemka – dzieci kreślą w powietrzu leniwą ósemkę, trzymając chusteczkę najpierw w jednej, potem w drugiej ręce, a na końcu w obu. Chustka w ruchu: Dzieci tworzą koło i idą w rytm muzyki, zmieniając kierunek podczas pauz, co rozwija orientację przestrzenną i współpracę. 2. Gry z dodatkowymi rekwizytami - 1 duża chusta. Piłki na chuście: Dzieci trzymają chustę i starają się utrzymać na niej lekkie piłki lub pluszaki, co rozwija współpracę i precyzję ruchów. Prażona kukurydza/popcorn: Na chuście umieszczane są miękkie piłki, którymi dzieci potrząsają, licząc je i obserwując ruch przedmiotów. Równomierne podnoszenie i opuszczanie chusty, tak aby cały czas pozostawała poziomo względem podłoża. Trzymamy chustę rozciągniętą na wysokości stóp i podnosimy ją równomiernie, jak najwyżej. Potem opuszczamy i podnosimy z powrotem. Z czasem przyspieszamy. Piłka - Zadaniem grupy jest pokierowanie małą piłką tak, aby wpadła do dołka. Środek chusty. Możemy również poprosić jednego uczestnika, aby przeszedł pod chustą i pomógł grupie, chwytając piłkę ręką wyciągniętą przez otwór. Zamiana miejsc. Prowadzący krzyczy: „Dzieci ubrane na czerwono, zamieńcie się miejscami!” – i te dzieci muszą przebiec pod chustą na drugą stronę. Możesz wybrać inne kryteria: kolor włosów, buty, ulubione jedzenie itp. 3. Gra uspokajająca: Kogo brakuje? Wszyscy uczestnicy (z wyjątkiem prowadzącego) stoją, trzymając chustę na wysokości klatki piersiowej. Prowadzący prosi wszystkich o zamknięcie oczu i wskazuje dotykiem osobę, która ukrywa się pod chustą. Na sygnał prowadzącego wszyscy otwierają oczy i muszą wskazać, kogo brakuje. W grę można grać zespołowo (np. w zespołach osób stojących przy określonych kolorach lub co drugą osobę), a następnie drużyna zdobywa punkt za prawidłowe odgadnięcie.

ROZWÓJ AKTYWNOŚCI (ZASADY I DYNAMIKA)	
Pole	Opis
Przygotowanie	Ćwiczenia wymagają przestrzeni do swobodnego poruszania się z chustami. Niezbędny sprzęt: mała chusta dla każdego ucznia i 1 duża chusta Klanzy, miękkie piłki, muzyka i sprzęt do gry.
Wyjaśnienie dla uczestników	Ćwiczenie jest objaśniane za pomocą krótkich i jasnych instrukcji, popartych demonstracją. Każde zadanie jest prezentowane krok po kroku przed rozpoczęciem. Nauczyciel sprawdza zrozumienie i używa prostego języka.
Zasady / Dynamika gry	Uczniowie wykonują zadania ruchowe indywidualnie i w grupach. Uczniowie wyrażają swoją własną twórczą ekspresję przy muzyce i poleceniach. Nacisk kładziony jest na uczestnictwo, współpracę i dobrą zabawę.
Możliwości wariacji	Zadania można utrudnić, zmieniając pozycję trzymania chusty (może być w kole w pozycji siedzącej lub stojącej), tempo muzyki lub dając przestrzeń do stworzenia własnej rutyny z chustą. W przypadku zadań wymagających zmiany miejsc, może to być zamiana miejscami, bieganie na drugą stronę itp. Aby utrzymać zaangażowanie uczniów i dostosować zajęcia do różnych poziomów umiejętności, można również stosować różne warianty ruchu.

WYMAGANE ZASOBY	
Pole	Opis
Przestrzeń	Sala podzielona jest na strefy aktywności, bezpieczna, antypoślizgowa nawierzchnia, wystarczająco dużo miejsca do swobodnego poruszania się.
Przybory	Różne piłki, maty, chustki lub szaliki, chusta Klanza. Sprzęt jest lekki i dostosowany do różnych umiejętności, muzyki i sprzętu do gry.
Personel pomocniczy	Nauczyciel wychowania fizycznego, z dodatkowym wsparciem, jeśli będzie to potrzebne ze względu na organizację i bezpieczeństwo.

ADAPTACJA ZAPEWNIAJĄCA INKLUZJĘ	
Rodzaj adaptacji	Opis
Adaptacje dla osób z niepełnosprawnością fizyczną	Umiejętność wykonywania ćwiczeń w pozycji niskiej (na czworakach lub siedzącej). Regulacja wysokości i odległości celów (np. bliżej, niżej). Używanie miękkich i lekkich piłek, które są łatwiejsze do złapania i kontrolowania. Wprowadzanie alternatywnych form ruchu. Wydłużony czas wykonywania zadań. Umożliwienie uczniowi wyboru poziomu trudności ćwiczenia. Zapewnienie przestrzeni wolnej od przeszkód dla bezpiecznego poruszania się. Włączanie ucznia do grupy w sposób naturalny (bez wykluczania), np. poprzez zadania zespołowe.
Adaptacje dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	Zajęcia są dostosowane tak, aby uczeń z niepełnosprawnością fizyczną mógł aktywnie uczestniczyć w każdej części lekcji. Ćwiczenia można wykonywać w pozycji niskiej (na czworaka lub siedzącej), w zależności od możliwości uczestnika. Przestrzeń została dostosowana poprzez usunięcie niepotrzebnych przeszkód i zapewnienie bezpiecznej, antypoślizgowej powierzchni; w razie potrzeby zastosowano maty. Zmodyfikowano zasady wykonywania zadań ruchowych, skracając dystanse i umożliwiając wykonywanie zadań w sposób alternatywny. Sprzęt jest zróżnicowany (miękkie, lekkie piłki), co ułatwia chwytanie i kontrolowanie ruchu. Uczniowie mogą wybrać poziom trudności ćwiczeń i mają więcej czasu na wykonanie zadań. Aby wspierać integrację i współpracę, wprowadzono elementy pracy zespołowej, zapewniając, że każdy uczestnik ma swoją rolę i może osiągnąć sukces bez względu na poziom swojej sprawności fizycznej.

Adaptacje komunikacyjne	Zasady zajęć zostały uproszczone i ograniczone do najważniejszych (maksymalnie 2–3), aby były łatwe do zrozumienia dla wszystkich uczestników. Instrukcje są podawane w jasny i zwięzły sposób, a towarzyszą im demonstracje ruchu prowadzone przez nauczyciela lub ucznia. Stosowana jest spójna struktura lekcji i przewidywalne schematy, które zwiększają poczucie bezpieczeństwa i ułatwiają śledzenie przebiegu lekcji. W razie potrzeby wykorzystywane są pomoce wizualne (np. kolory, markery, pachołki), które pomagają uporządkować przestrzeń i ułatwiają zrozumienie zadania. Ćwiczenia są podzielone na mniejsze, proste kroki, a uczniowie mają dodatkowy czas na zrozumienie i wykonanie instrukcji. Wprowadzana jest również praca w małych grupach, co pozwala uczniom uczyć się poprzez obserwację i naśladowanie innych.
---------------------------------------	--

OCENA I OBSERWACJE	
Pole	Opis
Jak możemy ocenić czy to zadziałało?	Proste kryteria obserwacji: Czy uczestnicy się uśmiechają i sprawiają wrażenie, że im się podoba? Czy starają się wykonać zadanie? Czy istnieje między nimi interakcja? Czy proszą o powtórzenie ćwiczenia?
Obserwacje / Praktyczne wskazówki	Ważne jest, aby dostosować poziom trudności ćwiczeń do możliwości uczestników i elastycznie reagować w trakcie lekcji. Zaleca się jasne i zwięzłe instrukcje oraz demonstrację ćwiczeń przed ich wykonaniem. Należy dbać o atmosferę inkluzywną, unikać wykluczającej rywalizacji i wspierać współpracę między uczniami. Ważne jest również monitorowanie zmęczenia uczestników i w razie potrzeby wprowadzanie przerw lub modyfikowanie intensywności ćwiczeń.

	OCENA I OBSERWACJE
Pole	Opis
Załączniki	- Zdjęcia lub rysunki materiałów lub układu przestrzennego. - Link do przykładowego filmu: https://www.youtube.com/watch?v=3dCOOMNfS8Q Angielska wersja piosenki: https://www.youtube.com/watch?v=Jd1LB6GrFRM - Wydrukowane piktogramy ułatwiające wyjaśnienie

Nazwa	KARTA AKTYWNOŚCI 4: „Piratakademiet”
Pole	Informacje ogólne o aktywności
Typ	☐ Sport dostosowany ☒ Gra ruchowa ☐ Ćwiczenia/taniec
Grupa docelowa	Grupa mieszana. Niepełnosprawność fizyczna i intelektualna w różnym stopniu zaawansowania.
Trudność	☒ Niski ☐ Średni ☐ Wysoki
Czas trwania	3 x 30 minut w przybliżeniu

SZCZEGÓŁOWY OPIS	
Pole	Opis
Cele działania	Popraw siłę i koordynację górnej części ciała. Wzmocnij świadomość ciała, rytm i ekspresję. Twórz radość poprzez muzykę i wyobraźnię. Promowanie włączającego uczestnictwa

Pole	Opis
Krótki opis	Program nauczania oparty na nadrzędnej narracji, w której każdy wciela się w rolę pirata. Szczególny nacisk kładzie się na umiejętności fizyczne, które pirat musi nabyć, wyruszając na morze – takie jak walka, czytanie map skarbów w celu odnalezienia ukrytych skarbów, strzelanie kulami armatnimi, zbieranie złotych monet i wiele innych. Wyróżnia się trzy główne podejścia dydaktyczne: Wykorzystanie narracji do stworzenia wspólnego wszechświata, w którym wszyscy są równi i mogą zanurzyć się w doświadczeniu. Zachęcanie do eksperymentowania: Wszyscy uczestnicy są odkrywcami, eksperymentują ze swoimi ciałami, zamiast otrzymywać odpowiedzi od „Kapitana”. Są zachęceni do próbowania i uczenia się od siebie nawzajem. Nie ma ustalonego wyniku i nic nie jest jednoznacznie dobre ani złe.

ROZWÓJ AKTYWNOŚCI (ZASADY I DYNAMIKA)	
Pole	Opis
Przygotowanie	Zasadniczo aktywność może odbywać się w różnych przestrzeniach, nie wymagając dużej przestrzeni. Najlepiej jednak, aby obszar był wolny od innych urządzeń. Inscenizacja: Muzyka: Muzyka inspirowana piratami Oprawa wizualna: Jeśli to możliwe, klip wideo pasujący do tematu (np. otwarte morze, statki pirackie itp.)
Wyjaśnienie dla uczestników	Aktywność w dużej mierze opiera się na narracji pirackiej. Instruktorzy noszą pirackie kostiumy i opowiadają historię, która stanowi podstawę dla późniejszych ćwiczeń. Instruktor daje przykład, aktywnie angażując siebie, a jednocześnie uwzględniając sugestie grupy uczestników. Odbywa się to poprzez komunikację werbalną i wizualną.

**Zasady /
Dynamika
gry**

Zajęcia prowadzone są w oparciu o ramy, których treść jest kształtowana i dostosowywana na podstawie kreatywności i sugestii uczestników.

Historia sesji 1:

Kapitan Blackpowder wita wszystkie szczury lądowe, które w nadchodzących tygodniach nauczą się być piratami. Kapitan Blackpowder stał się jednak nieco zapominalski i nie pamięta wszystkich czynności, których miał ich nauczyć. Dlatego potrzebuje pomocy szczurów lądowych, aby dowiedzieć się, jak zostać doświadczonym piratem.

1. Aktywność:

Burza mózgów. Pozwól uczniom zdefiniować, co potrafi dobry pirat. Zadaj pytania o wszystko, co robi pirat.

Na przykład: Jak można ćwiczyć widzenie jednym okiem, bieganie na jednej nodze, walkę jedną ręką, itd.?

Pokaż i wypróbuj różne ruchy.

2. Aktywność:

Utwórz pirackie powitanie i imię. Powiedz swoje pirackie imię i przywitaj się w następujący sposób:

Wewnętrzna prawa stopa – wewnętrzna lewa stopa – zewnętrzna prawa stopa – zewnętrzna lewa stopa – klaśnij w klatkę piersiową – klaśnij w udo – klaśnij w pośladki – przybij partnerowi piątkę obiema rękami.

3. Aktywność:

Ruchy do tańca pirackiego (opracowywanie choreografii) Pracujcie w parach: wymyślcie 4 pirackie ruchy, które można wykorzystać w tańcu. Powtórzcie każdy ruch 4 razy, najpierw wykonując jeden ruch, potem następny i tak dalej.

Historia sesji 2:

BYCIE PIRATEM NIE JEST BEZPIECZNE! Prawdziwy pirat oczywiście brał udział w napadach, aby kraść innym cenne przedmioty. Nie jest to jednak pozbawione ryzyka i niektórzy piraci niestety tracą części swoich ciał.

1. Aktywność:

Radość ze spotkania / rozgrzewka Zacznij od powtórzenia pirackiego pozdrowienia i imienia pirata (patrz ćwiczenie 2 z poprzedniego razu).

2. Aktywność:

Ogrodzenie

Zasady / Dynamika gry	Materiały: Rurki izolacyjne z pianki (przycięte do odpowiedniego rozmiaru), worki sako, belka/ławka równoważni. Uczestnicy walczą w parach. Celem jest zadanie jak największej liczby ciosów. Ustalcie niezbędne zasady, takie jak: nie uderzać w twarz, uderzać tylko w dół lub plecy itp. Zmierz się z szermierką, utrzymując woreczek z fasolą na głowie podczas walki. Jeśli woreczek spadnie lub zostanie uderzony, odpadasz. Możesz też spróbować swoich sił na równoważni lub ławce. Jeśli spadniesz lub zostaniesz uderzony, odpadasz. 3. Aktywność: Historia: Kiedy piraci wyruszają na napady, potrzeba odwagi, dyscypliny i dużego doświadczenia, aby wrócić do domu z wielkimi skarbami złota i srebra. Dlatego muszą ćwiczyć abordaż na innych statkach na morzu. Złap kule armatnie Materiały: Piaskowe kule (kule armatnie), „siatka armatnia” (kamizelki/śliniaki). W tej aktywności ważne jest, aby uniemożliwić przeciwnikom trafienie nas armatami. Dlatego uczestnicy wspólnie łapią kule w siatkę, aby lądowały miękko i nie „ekspłodowały”. Na początku „szczury lądowe” ćwiczą w małych grupach 3-4-osobowych:
Możliwości wariacji/progr esji	We wszystkich aktywnościach wyeliminowano wszelkie formy rywalizacji. Zamiast tego nacisk położono na kreatywność, wyobraźnię i współdecydowanie. Uczestnicy sami decydują, jakie treści i ruchy powinny znaleźć się w ramach ustalonych dla każdej aktywności. Daje to uczestnikom możliwość dostosowania, zróżnicowania i wpływania na własny udział, tak aby mogli angażować się zgodnie ze swoimi możliwościami umysłowymi i fizycznymi.

WYMAGANE ZASOBY	
Pole	Opis
Przes trzeń	Nie ma konkretnych wymagań co do przestrzeni. Zaleca się jednak, aby w pomieszczeniu nie znajdował się żaden inny sprzęt, aby zapewnić przestrzeń do aktywności fizycznej.
Przybory	Materiały narracyjne: pirackie kapelusze, opaski na oczy, muzyka, ewentualnie teledysk o piratach itp. Materiały do zajęć: Śliniaczki/kamizelki, woreczki z fasolą, miękkie piłki (do zbijaka), pachołki, „skarby”, mapy skarbów, piankowe rurki izolacyjne (używane jako miecze).
Personel pomocniczy	Zasadniczo, zajęcia może prowadzić jedna osoba. Jeśli jednak uczestnicy mają szczególne potrzeby wsparcia, należy je uwzględnić i odpowiednio ustalić priorytety w doborze personelu, aby zapewnić powodzenie zajęć i ich dostępność.

ADAPTACJA ZAPEWNIAJĄCA INKLUZJĘ	
Rodzaj adaptacji	Opis
Adaptacje dla osób z niepełnosprawnością fizyczną	Zajęcia mają charakter dynamiczny i ograniczają się jedynie do otwartej struktury. Dzięki temu każdy ma swój udział w decydowaniu i kształtowaniu treści zajęć. Oznacza to, że każdy może uczestniczyć na swoim poziomie. Jeśli pewne części zajęć są niemożliwe do wykonania dla części uczestników, tworzone są alternatywne i przyjemniejsze opcje.
Adaptacje dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	Zajęcia mają charakter dynamiczny i ograniczają się jedynie do otwartej struktury. Dzięki temu każdy ma swój udział w decydowaniu i kształtowaniu treści zajęć. Oznacza to, że każdy może uczestniczyć na swoim poziomie. W przypadku użytkowników ze znacznymi ograniczeniami poznawczymi, w tym ze słabą pamięcią krótkotrwałą, ćwiczenia te pozwalają im naśladować innych uczestników i kopiować ich ruchy. Jeśli pewne części zajęć są niemożliwe do wykonania dla części uczestników, tworzone są alternatywne i przyjemniejsze opcje.

Rodzaj adaptacji	Opis
Adaptacje komunikacyjne	W większości przypadków mowa ciała będzie wystarczająca do zrozumienia i aktywnego uczestnictwa w kształtowaniu treści zajęć. W miarę możliwości obecność osoby znającej komunikację wspomaganą migowo (np. mowę migową) może być korzystna.

OCENA I OBSERWACJE	
Pole	Opis
Jak możemy ocenić czy to zadziałało?	(Proste kryteria obserwacji: Czy uczestnicy się uśmiechają i sprawiają wrażenie, że im się to podoba? Czy starają się wykonać zadanie? Czy istnieje między nimi interakcja? Czy proszą o powtórzenie ćwiczenia?)
Obserwacje / Praktyczne wskazówki	(Miejsce na uwagi projektanta: „Uważaj na...”, „Ważne jest, aby...”, „Zalecamy ustawienie muzyki na umiarkowanym poziomie głośności”, „Przed rozpoczęciem upewnij się, że krzesła są stabilne”)

ZAŁĄCZNIKI (opcjonalnie)	
Pole	Opis
Załączniki	* Zdjęcia lub rysunki materiałów lub układu przestrzeni. * Link do przykładowego filmu (może pochodzić z serwisu YouTube lub być nagrany przez uczniów symulujących daną aktywność). * Możliwość wydrukowania piktogramów lub kart ułatwiających wyjaśnienie.

4.4. Jak tworzyć własne karty aktywności

Gdy uczniowie zrozumieją zasady, mogą projektować własne aktywności. Użyj tego szablonu:

PUSTY SZABLON KARTY AKTYWNOŚCI

Nazwa		
Pole	Opis	
Typ	☐ Sport dostosowany ☐ Gra ruchowa ☐ Ćwiczenia/Taniec	
Grupa docelowa		
Trudność	☐ Niski ☐ Średni ☐ Wysoki	
Czas trwania		
Cele		
Przybory		
Organizacja		
Podstawowe zasady	1. 2. 3.	
Pomysły na przeszkody		
Stacja	Pomysły na adaptację	

Pomysły na przeszkody	
Fizyczny	Intelektualny
Wariacje	

4.5. Adaptacja aktywności do innych profili niepełnosprawności

Chociaż podręcznik Play4All koncentruje się głównie na niepełnosprawnościach fizycznych i intelektualnych, ważne jest podkreślenie, że proponowane aktywności mogą być rozszerzone i dostosowane do innych profili niepełnosprawności obecnych w kontekstach edukacyjnych i społecznych. Według Światowej Organizacji Zdrowia można wyróżnić cztery główne rodzaje niepełnosprawności:

- Niepełnosprawność fizyczna
- Niepełnosprawność intelektualna
- Niepełnosprawność sensoryczna
- Niepełnosprawność psychospołeczna

W tym celu należy w całym podręczniku odpowiednio dostosować treści i zadania, aby ułatwić zrozumienie i wdrożenia przez uczniów. Nie ogranicza to jednak zastosowania metodologii Play4All do innych profili. Wręcz przeciwnie, wzmacnia potrzebę projektowania elastycznych i adaptowalnych aktywności, które odpowiadają na różnorodność uczestników.

W tym sensie wszystkie propozycje zawarte w tym rozdziale mogą być stosowane do innych profili niepełnosprawności, pod warunkiem że są podejmowane z perspektywy skoncentrowanej na osobie i dostosowane do specyficznych potrzeb każdej jednostki.

Ogólne zasady projektowania inkluzywnego przedstawione w całym podręczniku pozostają w pełni aktualne:

- Uniwersalna dostępność
- Elastyczność w wykonaniu
- Prostota zasad

Adaptacja dla zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD)

W przypadku osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD), które często prezentują zachowaną lub nawet wysoką sprawność ruchową, szczególnie przydatne jest zastosowanie kryteriów stosowanych przy niepełnosprawności intelektualnej, wzmacniając te aspekty, które promują zrozumienie, bezpieczeństwo i uczestnictwo.

Szczególnie skuteczne są następujące zalecenia:

- Ogranicz zasady do 2 lub 3 jasnych i prostych poleceń
- Zadeмонstruj aktywność przed rozpoczęciem (uczenie się przez modelowanie)
- Używaj wsparcia wizualnego, takiego jak kolory, piktogramy lub oznaczenia na podłodze
- Utrzymuj rutyny i powtarzalne struktury zapewniające przewidywalność
- Uprzedzaj zadania za pomocą sekwencji wizualnych lub wyjaśnień krok po kroku
- Twórz zrównoważone zespoły promujące naturalne wsparcie rówieśnicze

Kluczowa idea:

Proste, ustrukturyzowane aktywności z jasnymi i powtarzalnymi zasadami, wsparte silnymi bodźcami wizualnymi i przewidywalną dynamiką, znacząco ułatwiają uczestnictwo osób z ASD.

Adaptacja dla niepełnosprawności sensorycznych i psychospołecznych

W przypadku osób z niepełnosprawnościami sensorycznymi lub psychospołecznymi należy zastosować to samo podejście inkluzywne, wzmacniając strategie już przedstawione w tym rozdziale.

Zaleca się:

- Dostosuj kanały komunikacji (wizualne, słuchowe lub dotykowe)
- Zapewnij jasne i dostępne instrukcje
- Uprzedzaj możliwe bariery środowiskowe lub emocjonalne
- Zapewnij spersonalizowane wsparcie zgodnie z indywidualnymi potrzebami
- Utrzymuj elastyczne struktury aktywności umożliwiające różne formy uczestnictwa

Kluczem jest projektowanie aktywności, które nie są sztywne, ale adaptowalne, pozwalając każdemu uczestnikowi angażować się zgodnie z jego możliwościami i preferencjami.

Projektowanie inkluzywne jako elastyczne ramy

Play4All nie proponuje zamkniętych ani stałych aktywności, lecz elastyczne ramy, które zachęcają do ciągłej adaptacji, dostosowywania i przeprojektowywania.

Celem nie jest dopasowanie ludzi do z góry określonych aktywności, ale dostosowanie aktywności do ludzi, zapewniając:

- Aktywne uczestnictwo
- Dobrostan emocjonalny i fizyczny
- Znaczące i wspólne doświadczenia edukacyjne

Takie podejście wzmacnia podstawową zasadę inkluzywnego wychowania fizycznego: różnorodność nie jest barierą, lecz szansą na wzbogacenie procesu uczenia się dla wszystkich uczestników.

GŁÓWNE IDEE Z TEGO ROZDZIAŁU

	Najważniejsze wnioski
1	Zacznij od Pięciu Złotych Zasad: Dostępność, Elastyczność, Prostota, Współpraca, Bezpieczeństwo.
2	Najpierw dostosuj przestrzeń, potem materiały, a na końcu zasady.
3	Niepełnosprawność fizyczna często wymaga dostosowania sposobu wykonywania ruchów.
4	Osoby z niepełnosprawnością intelektualną często muszą dostosować sposób przekazywania instrukcji.
5	Najlepsze aktywności są proste, wymagają współpracy i kładą nacisk na uczestnictwo, a nie na wyniki.
6	Zainspiruj się kartami z zadaniami, a następnie stwórz własne.
7	Projektowanie uwzględniające różnorodność: stosuj jasną strukturę, wsparcie wizualne i przewidywalne procedury, aby zagwarantować uczestnictwo osób o wszystkich profilach, w tym osób z niepełnosprawnościami sensorycznymi i psychospołecznymi.

ROZDZIAŁ 5: Utrwalanie efektów — Ewaluacja, świętowanie i dzielenie się

5.1. Dlaczego ewaluacja ma znaczenie

Gdy projekt Service-Learning się kończy, nauka nie ustaje. Ostatnia faza polega na **spojrzeniu wstecz, aby iść naprzód**.

Ewaluacja w Play4All służy trzem celom:

Cel	Co to oznacza
Zrozumieć wpływ	Co się zmieniło dla uczniów? Dla uczestników? Dla szkoły?
Świętować rozwój	Docenić wysiłek, kreatywność i empatię, które rozwinęli uczniowie
Podzielić się historią	Zainspirować innych do tworzenia własnych projektów inkluzywnych

Pamiętaj: Ewaluacja nie polega na wystawianiu ocen. Chodzi o zrozumienie tego, co się wydarzyło, czego się nauczyliśmy i jak się rozwinęliśmy.

5.2. Mierzenie tego, co ważne: trzy poziomy wpływu

Play4All tworzy zmiany w trzech powiązanych ze sobą obszarach. Każdy z nich zasługuje na uwagę.

POZIOM 1: Uczenie się uczniów

Chodzi o to, co uczniowie zyskali — akademicko, społecznie i emocjonalnie.

Na co zwrócić uwagę	Jak to uchwycić
Wiedza	Czy uczniowie dziś rozumieją niepełnosprawność inaczej?
Umiejętności	Czy potrafią dostosowywać działania? Pracować w zespołach? Kierować grupą?
Postawy	Czy ich empatia wzrosła? Czy inaczej postrzegają inkluzywność?
Samoocena	Czy czują, że są w stanie dokonać większej zmiany?

POZIOM 2: Służba społeczności

Chodzi o wpływ na uczestników — osoby z niepełnosprawnościami i organizacje partnerskie.

Na co zwrócić uwagę	Jak to uchwycić
Udział	Czy uczestnikom podobały się zajęcia? Czy byli zaangażowani?
Dostępność	Czy zajęcia były rzeczywiście dostępne dla każdego?
Połączenie	Czy uczestnicy wchodzili w interakcje ze studentami? Czy nawiązywali relacje?
Przydatność	Czy działania te będą ponownie wykorzystane po zakończeniu projektu?

POZIOM 3: Współpraca i networking

Chodzi o partnerstwo między szkołą a organizacjami społecznymi.

Na co zwrócić uwagę	Jak to uchwycić
Komunikacja	Czy współpraca przebiegała w atmosferze szacunku i bez zakłóceń?
Współtworzenie	Czy partnerzy mieli realny głos w projekcie?
Zrównoważony rozwój	Czy partnerstwo będzie kontynuowane po zakończeniu projektu?

5.3. Narzędzia do mierzenia wpływu

Nie potrzebujesz skomplikowanych narzędzi. Te proste metody dostarczą bogatych i znaczących danych.

NARZĘDZIE 1: Kwestionariusze dla uczniów

Użyj tego samego kwestionariusza na początku i na końcu projektu, aby zmierzyć zmianę.

NARZĘDZIE 2: Warsztat refleksji grupowej

Efekty uczenia najlepiej podsumować wspólną rozmową.

Jak to przeprowadzić:

Krok	Co robić
1. Zbierzcie się razem w klasie	Usiądźcie w kręgu. Przypomnijcie wszystkim, że to bezpieczna przestrzeń.
2. Zadawaj pytania otwarte	Co cię zaskoczyło? Co było najtrudniejsze? Co cię uszczęśliwiło?
3. Słuchaj	Daj uczniom możliwość wypowiedzi. Nie poprawiaj ich i nie oceniaj.
4. Zapiszcie wnioski	Zapisz najważniejsze wnioski na dużym plakacie.
5. Świętujcie	Na koniec podziękuj wszystkim za ich wkład.

5.4. Świętowanie: Dzielenie się swoją historią

Gdy już uchwycisz wpływ projektu, czas się nim podzielić. Świętowanie służy dwóm celom: docenia pracę uczniów i inspirowanie innych do działania.

Rozpowszechnianie wewnętrzne — W Twojej szkole

Pomysł	Jak to zrobić
Prezentacje klasowe	Każda grupa prezentuje swój projekt innej klasie
Galeria na korytarzu szkolnym	Wyświetlaj zdjęcia, mapy empatii i kody QR z linkami do filmów
Spotkania szkolne	Wyświetl film z finałowego projektu całej szkole
Biuletyn dla rodzin	Wyślij specjalne wydanie prezentujące projekt

Rozpowszechnianie zewnętrzne — W społeczności

Pomysł	Jak to zrobić
Przekaz do społeczności lokalnej	Pokaż ostatni film w lokalnej bibliotece, ośrodku społecznościowym lub na wydarzeniu sportowym
Media społecznościowe	Udostępnij najważniejsze informacje o projekcie (za zgodą) w szkolnych mediach społecznościowych
Lokalne media	Zaproś lokalną gazetę lub stację radiową do relacjonowania projektu
Organizacja partnerska	Poproś partnera o udostępnienie projektu w swoich sieciach
Wydarzenia edukacyjne	Występuj na konferencji nauczycielskiej lub spotkaniu poświęconym uczeniu się poprzez służbę

5.5. Film końcowy: Potężne narzędzie

Krótki film (3-5 minut) to jeden z najskuteczniejszych sposobów na podzielenie się historią projektu.

Co zawrzeć:

Element	Dlaczego to ma znaczenie
„Dlaczego”	Krótkie wyjaśnienie celu projektu
Proces	zdjęcia uczniów przygotowujących się, planujących i ćwiczących
Współdziałanie	uwiecznienie interakcji z uczestnikami
Współdziałanie	Krótkie wywiady z uczniami, nauczycielami lub partnerami
Uroczystość	Energia, uśmiechy i radość ostatnich sesji

Wskazówka: Zaangażuj uczniów w tworzenie filmu. Pozwól im wybrać muzykę, klipy lub nagrywać wywiady.

5.6. Zapewnienie trwałości: Jak sprawić, by efekty przetrwały

Świetny projekt nie kończy się, gdy kończy się finansowanie. Oto jak przedłużyć jego wpływ:

Włącz do programu nauczania

Strategia	Jak
Uczyń to tradycją	Planujemy powtarzać projekt co roku z nowymi grupami studentów
Udostępnianie zasobów	Zadbaj o to, aby karty aktywności i szablony były dostępne dla wszystkich nauczycieli
Szkolić kolegów	Zaproś innych nauczycieli do obserwowania lub współprowadzenia zajęć w przyszłym roku

Wzmocnij partnerstwa

Strategia	Jak
Pozostańcie w kontakcie	Regularne spotkania z organizacjami partnerskimi
Budujcie na sukcesie	Zaplanuj projekt kontynuacyjny lub rozszerz go na nowe grupy
Sformalizujcie umowy	Utwórz prosty dokument współpracy, który przetrwa projekt

Podtrzymuj historię

Strategia	Jak
Utrzymuj przestrzeń cyfrową	Utrzymuj aktywną stronę internetową projektu lub stronę szkoły
Utwórz trwałą wystawę	Stała ekspozycja ścienna na sali gimnastycznej lub korytarzu
Udostępnij nowym uczniom	Skorzystaj z filmu, aby przedstawić projekt uczniom w przyszłym roku

GLÓWNE IDEE Z TEGO ROZDZIAŁU

	Najważniejsze wnioski
1	Ewaluacja ma na celu zrozumienie wpływu, a nie wystawianie ocen.
2	Weź pod uwagę trzy poziomy: naukę uczniów, służbę społeczną i nawiązywanie kontaktów.
3	Korzystaj z prostych narzędzi: kwestionariuszy, map empatii, opinii partnerów i warsztatów refleksyjnych.
4	Świętuj wewnętrznie (społeczność szkolna) i zewnętrznie (szersza społeczność).
5	Krótki film to skuteczne narzędzie do dzielenia się swoją historią.
6	Trwałość projektu oznacza zakotwiczenie go w historii szkoły, podtrzymywanie kontaktów z partnerami i upamiętnienie działań

ZAŁĄCZNIKI

Poniższe załączniki zawierają materiały gotowe do wydruku dla Twojej klasy. Opracujemy je w następnej sekcji.

Załącznik	Treść
Załącznik A	Najlepsze praktyki komunikacyjne (wskazówki do zastosowania)
Załącznik B	Szablon do kontaktu z organizacjami partnerskimi
Załącznik C	List informacyjny dla rodzin
Załącznik D	Refleksja ucznia: Kwestionariusz przed i po projekcie
Załącznik E	Szablon mapy empatii
Załącznik F	Pusty szablon karty aktywności
Załącznik G	Słownik kluczowych terminów



ZAŁĄCZNIKI — MATERIAŁY GOTOWE DO WYDRUKU

Załącznik A: Dobre praktyki komunikacyjne — Wskazówki do zastosowania

Wydrukuj tę kartę dwustronnie i trzymaj pod ręką dla uczniów przed każdą interakcją z organizacjami partnerskimi.



3 złote zasady

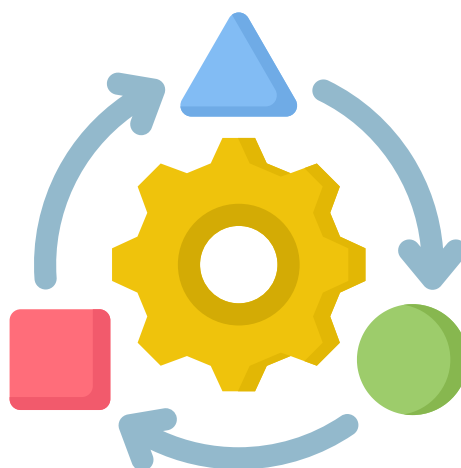
Bądź
naturalny/a
Mów i zachowuj
się tak, jak z
każdą inną
osobą.



Bądź
elastyczny/a
Dostosuj się do
każdej sytuacji. To,
co działa dla jednej
osoby, może nie
działać dla innej.



Bądź pełen/pełna
szacunku
Szanuj czas,
przestrzeń i sposób
uczestnictwa
każdej osoby.



Rób

- Zwracaj się bezpośrednio do osoby
- Nawiązuj kontakt wzrokowy i uśmiechaj się
- Mów normalnie — wyraźnie, nie za wolno/głośno
- Bądź cierpliwy/a; czekaj na odpowiedzi
- Zapytaj, zanim zaoferujesz pomoc
- Słuchaj aktywnie; sprawdzaj zrozumienie

Nie rób

- Nie mów o nich, jakby ich nie było
- Nie gap się ani nie odwracaj wzroku
- Nie używaj dziecinnego tonu ani przesadnej powolności
- Nie kończ ich zdań ani nie poganiaj
- Nie zakładaj, że potrzebują pomocy
- Nie udawaj, że rozumiesz, jeśli nie rozumiesz

Dla niepełnosprawności fizycznych

Rób

- Ustaw się na poziomie oczu
- Nie dotykaj wózka bez pozwolenia
- Zapytaj, zanim pomożesz
- Wyjaśnij, co zamierzasz zrobić
- Szanuj ich decyzje

Nie rób

- Używaj jasnego, prostego języka
- Stosuj gesty i pomoce wizualne
- Wyjaśniaj krok po kroku
- Daj dodatkowy czas na odpowiedź
- Traktuj ich odpowiednio do wieku



Załącznik B: Szablon kontaktu z organizacjami partnerskimi

Użyj tego szablonu, aby skontaktować się z potencjalnymi organizacjami partnerskimi. Dostosuj w razie potrzeby.



[Nagłówek szkoły]

Temat: Zaproszenie do współpracy w projekcie Play4All

Data: _____

Do: [Nazwa organizacji]

Do wiadomości: [Osoba kontaktowa]

Szanowny/a [Imię i nazwisko],

Piszemy, aby zaprosić Państwa organizację do współpracy z naszą szkołą w ramach Play4All — projektu Erasmus+, który wykorzystuje Service-Learning do promowania inkluzji poprzez dostosowane aktywności fizyczne.

O projekcie:

Play4All łączy uczniów i osoby z niepełnosprawnościami w celu projektowania i wdrażania inkluzywnych zajęć sportowych i aktywności fizycznych. Uczniowie poznają tematykę niepełnosprawności, ćwiczą empatię i rozwijają kluczowe kompetencje, jednocześnie świadcząc wartościową usługę dla społeczności.

Jak chcielibyśmy współpracować:

Bylibyśmy zaszczytzeni mogąc współpracować z Państwa organizacją w celu:
Poznania potrzeb i zainteresowań osób, które Państwo wspieracie
Zaprojektowania dostosowanych aktywności fizycznych dla Państwa uczestników
Wspólnej realizacji zajęć (około [liczba] sesji w ciągu [okres])
Wspólnej refleksji nad doświadczeniem i świętowania

Co oferujemy:

Ustrukturyzowany, dobrze zaplanowany projekt edukacyjny
Zaangażowanych uczniów pod opieką nauczyciela
Dostosowania zaprojektowane z myślą o inkluzji
Uznanie wkładu Państwa organizacji

Kolejne kroki:

Chętnie spotkamy się z Państwem, aby omówić możliwości. Prosimy o kontakt pod adresem [email] lub [telefon] w celu umówienia terminu.

Dziękujemy za rozważenie tego zaproszenia. Z niecierpliwością czekamy na możliwość współpracy.

Z poważaniem,

[Imię i nazwisko]

[Stanowisko]

[Nazwa szkoły]

[Email]

[Telefon]



Załącznik C: List informacyjny dla rodzin

Wyślij ten list do domu na początku projektu, aby poinformować i zaangażować rodziny.



[Nagłówek szkoły]

Temat: Twoje dziecko uczestniczy w projekcie Play4All!

Data: _____

Droży Rodzice,

Z radością informujemy, że Państwa dziecko uczestniczy w Play4All — specjalnym projekcie realizowanym na lekcjach wychowania fizycznego.

Czym jest Play4All?

Play4All to projekt Erasmus+, który łączy szkoły z Danii, Hiszpanii, Szwecji i Polski. Projekt wykorzystuje **Service-Learning** — metodę, w której uczniowie uczą się poprzez działanie na rzecz społeczności.

Co będą robić uczniowie?

W nadchodzących tygodniach Państwa dziecko będzie:
Poznawać tematykę niepełnosprawności i inkluzji
Spotykać się z lokalną organizacją wspierającą osoby z niepełnosprawnościami
Projektować dostosowane aktywności fizyczne i gry
Realizować te aktywności wspólnie z uczestnikami ze społeczności
Reflektować nad tym, czego się nauczyło i świętować swoją pracę

Dlaczego to ważne?

Ten projekt pomaga uczniom rozwijać empatię, umiejętność pracy zespołowej, przywództwo i rozwiązywanie problemów — jednocześnie realnie wpływając na naszą społeczność. Łączy też naukę szkolną ze światem poza szkołą.

Jak mogą Państwo pomóc:

Pytajcie dziecko o projekt
Doceniajcie jego wysiłki i osiągnięcia
Dołączcie do nas na końcowej uroczystości (termin zostanie ogłoszony)

Jesteśmy dumni z pracy naszych uczniów. Dziękujemy za Państwa wsparcie!

W razie pytań proszę o kontakt pod adresem [email] lub [telefon].

Z poważaniem,

[Imię i nazwisko]

[Stanowisko]

[Nazwa szkoły]



Załącznik D: Refleksja ucznia — Kwestionariusz przed i po projekcie

Użyj tego samego kwestionariusza na początku i na końcu projektu, aby zmierzyć zmianę. Przeprowadź anonimowo, aby uzyskać szczerze odpowiedzi.



Kwestionariusz ucznia Play4All

Instrukcje: Odpowiadaj szczerze. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Pomaga nam to zrozumieć, czego uczysz się podczas projektu.

Data: Przed projektem Po projekcie

Część 1: Wiedza i postawy

Przy każdym stwierdzeniu zakreśl liczbę, która najlepiej oddaje Twoją opinię (1 = Zdecydowanie się nie zgadzam, 5 = Zdecydowanie się zgadzam).

Statement	1 2 3 4 5
Wiem, czym jest nauka poprzez służbę.	1 2 3 4 5
Czuję się komfortowo w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi.	1 2 3 4 5
Wierzę, że aktywność fizyczna może pomóc osobom niepełnosprawnym.	1 2 3 4 5
Potrafię dostosować grę tak, aby była inkluzyjna.	1 2 3 4 5
Czuję się pewnie prowadząc zajęcia grupowe.	1 2 3 4 5
Myszę, że sport może pomóc w budowaniu bardziej inkluzyjnego społeczeństwa.	1 2 3 4 5
Lubię pracować w zespole i rozwiązywać realne problemy.	1 2 3 4 5

Część 2: Otwarta refleksja

Odpowiedz własnymi słowami.

Pytanie	Twoja odpowiedź
Co Twoim zdaniem jest najważniejszą rzeczą, której nauczysz się (lub nauczyłeś się) w tym projekcie?	
Co najbardziej Cię ekscytuje (lub ekscytowało)?	
Czego najbardziej się obawiasz (lub obawiałeś)?	
(Tylko po projekcie) Co najbardziej Cię zaskoczyło?	

Dziękujemy za podzielenie się swoimi przemyśleniami!



Załącznik E: Szablon Mapy Empatii

Użyj tego szablonu, aby pomóc uczniom zrozumieć perspektywę osób, z którymi będą pracować. Wypełnij jedną mapę przed spotkaniem z uczestnikami, a drugą po spotkaniu, a następnie porównaj.



Mapa Empatii — Poznajemy naszych partnerów

Imię osoby/nazwa grupy: _____

Data: Przed spotkaniem Po spotkaniu

Co oni WIDZĄ?	Co SŁYSZĄ?
(Ich otoczenie, bariery, ludzie wokół nich)	(Co inni im mówią? Co słyszą o sobie?)

Co MÓWIĄ?	Co ONI MYŚLĄ?
(Jakich słów i wyrażeń używają?)	(O czym mogą myśleć?)

Co oni CZUJĄ?	Z jakimi wyzwaniami się mierzą?
(Jakich emocji mogą doświadczać?)	(Co im sprawia trudność?)

Jakie są ich MOCNE STRONY?	Jakie mają zainteresowania i hobby?
(Jakie mają zdolności i talenty?)	(Co lubią?)

Refleksja: Co Cię zaskoczyło w osobie lub grupie, którą poznałeś/aś?



Załącznik F: Szablon pustej karty aktywności

*Użyj tego szablonu, aby uczniowie zaprojektowali
własne inkluzywne aktywności.*



KARTA AKTYWNOŚCI

Field	Your notes
Activity Name	
Type	☐ Adapted Sport ☐ Motor Game ☐ Exercise/Dance
Target Group	
Difficulty	☐ Low ☐ Medium ☐ High
Duration	
Objective	
Materials	
Setup	
Basic Rules:	1. 2. 3.
Adaptations for Physical Disabilities:	
Adaptations for Intellectual Disabilities:	
Variations	
How will we know it worked?	

KARTA AKTYWNOŚCI

Pole	Twoje notatki
Nazwa aktywności	
Typ	☐ Sport dostosowany ☐ Gra ruchowa ☐ Ćwiczenia/Taniec
Grupa docelowa	
Trudność	☐ Niski ☐ Średni ☐ Wysoki
Czas trwania	
Cel	
Przybory	
Organizacja	
Podstawowe zasady:	1. 2. 3.
Dostosowania dla osób z niepełnosprawnością fizyczną	
Dostosowania dla osób z niepełnosprawnością intelektualną:	
Wariacje	
Skąd będziemy wiedzieć, że zadziałało?	



Załącznik G: Słowniczek kluczowych pojęć

Szybki przewodnik dla uczniów i nauczycieli.

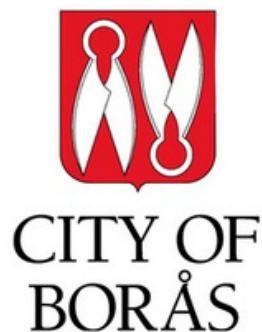


Co-funded by
the European Union



Term	Definition
Service-Learning (SL)	An educational approach that combines academic learning with meaningful community service.
Inclusion	Creating environments where everyone can participate fully and feel valued.
Adapted Physical Activity	Physical activities modified to meet the needs of people with disabilities.
Physical Disability	A condition affecting mobility, coordination, strength, or bodily function.
Intellectual Disability	Limitations in intellectual functioning and adaptive behavior that affect learning and daily skills.
Universal Accessibility	Designing activities so that everyone can participate from the start, without needing special adaptations later.
Cooperative Game	A game where success depends on the group working together, not on individual competition.
Empathy	The ability to understand and share the feelings of another person.
Networking	Building relationships and working collaboratively with community partners.
Dissemination	Sharing project results with others to inspire and inform.
Sustainability	Ensuring the project's impact continues after the funding ends.

Termin	Definicja
Service-Learning (SL)	Podejście edukacyjne łączące naukę akademicką z wartościową służbą społeczną.
Włączenie	Tworzymy środowiska, w których każdy może w pełni uczestniczyć i czuć się docenianym.
Dostosowana aktywność fizyczna	Aktywność fizyczna dostosowana do potrzeb osób .niepełnosprawnych
Niepełnosprawność fizyczna	Schorzenie wpływające na sprawność ruchową, koordynację, siłę lub funkcjonowanie organizmu.
Niepełnosprawność intelektualna	Ograniczenia w funkcjonowaniu intelektualnym i zachowaniach adaptacyjnych, które mają wpływ na uczenie się i codzienne umiejętności.
Powszechna dostępność	Projektowanie zajęć w taki sposób, aby każdy mógł w nich uczestniczyć od samego początku, bez potrzeby późniejszego wprowadzania specjalnych dostosowań.
Gra kooperacyjna	Gra, w której sukces zależy od współpracy grupy, a nie od indywidualnej rywalizacji.
Empatia	Umiejętność rozumienia i odczuwania uczuć innej osoby.
Networking	Budowanie relacji i współpraca z partnerami społecznymi.
Upowszechnianie	Dzielenie się wynikami projektu z innymi w celu inspirowania i informowania.
Trwałość	Zapewnienie, że wpływ projektu będzie kontynuowany po zakończeniu finansowania.



*Ten dokument jest objęty licencją Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (**CC BY-NC-SA 4.0**).*

Źródła grafik: Obrazy Open Source z Canva.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie opiniami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Numer projektu Play4All: **2025-1-DK01-KA220-SCH-000356939**



Co-funded by
the European Union

