

Jak ruch wspiera uczenie się, pracę nauczycieli i rozwój dzieci

– podsumowanie drugiej edycji projektu
na podstawie badań ilościowych i jakościowych.



Fundacja V4Sport · Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu · Akademia Krokieta i Lamy | finansowanie: Gmina Wrocław

Spis treści

CZĘŚĆ I · DLACZEGO EDUKACJA W RUCHU?

1. Słowo od autorów projektu	3
2. Komentarz ekspercki	4
3. Dlaczego ruch w edukacji jest ważny	5
4. O problemie	6

CZĘŚĆ II · JAK DZIAŁA EDUKACJA W RUCHU?

5. O projekcie	7
6. Model działania Edukacji w ruchu	10
7. Najważniejsze osiągnięcia	11
8. Skala	14
9. Charakterystyka uczestników projektu	15
10. Poziom realizacji projektu	17

CZĘŚĆ III · JAKIE EFEKTY PRZYNOSI EDUKACJA W RUCHU?

11. Raport w pigułce	18
12. Wyniki ewaluacji	21
13. Co zdecydowało o sukcesie projektu?	28
14. Trwałość efektów	29
15. Głos dzieci	32
16. Głosy uczestników	41
17. Dobrostan dzieci (ABC of Mental Health)	46
18. Wartość dla samorządu	47
19. Wnioski	51
20. Nota metodologiczna	54





CZĘŚĆ I

DLACZEGO EDUKACJA W RUCHU?

1. Słowo od autorów projektu

Wierzimy, że każda dobra lekcja zaczyna się od dobrze funkcjonującej klasy. Dopiero gdy dzieci są uważne, zaangażowane, współpracują ze sobą i czują się częścią grupy, mogą w pełni korzystać z tego, co oferuje szkoła.

*To przekonanie od początku towarzyszyło nam podczas tworzenia projektu **Edukacja w ruchu**.*

Projekt nie powstał po to, aby dołożyć nauczycielom kolejny program czy kolejne obowiązki. Powstał z obserwacji codziennej pracy szkół i rozmów z nauczycielami. Widzieliśmy, jak wiele wyzwani towarzyszy prowadzeniu lekcji i jak często nawet drobna zmiana potrafi całkowicie odmienić atmosferę w klasie.

Od początku wierzyliśmy, że ruch nie jest celem samym w sobie. Widzimy w nim prosty sposób na wspieranie nauczycieli w tworzeniu lekcji, podczas których dzieci lepiej funkcjonują, chętniej współpracują i z większym zaangażowaniem uczestniczą w nauce.

Dlatego zamiast tworzyć kolejne materiały „do zrealizowania”, chcieliśmy stworzyć rozwiązanie, które realnie wspiera codzienność szkoły.

*Tak powstała **Edukacja w ruchu** – projekt oparty na gotowych aktywnościach, które pomagają nauczycielom odzyskać uwagę klasy, budować zaangażowanie uczniów i tworzyć atmosferę sprzyjającą nauce.*

*Druga edycja projektu tylko utwierdziła nas w przekonaniu, że największą siłą **Edukacji w ruchu** nie są scenariusze, filmy czy karty aktywności. Są nią nauczyciele, którzy każdego dnia znajdują czas i odwagę, aby spróbować czegoś nowego oraz zrobić miejsce na ruch, współpracę i radość z uczenia się.*



Jakub Kalinowski
Prezes Fundacji V4Sport



Piotr Sitkowski
Współzałożyciel Akademii Krokieta i Lamy

Ten raport nie jest jedynie podsumowaniem projektu. Jest przede wszystkim opowieścią o setkach nauczycieli, którzy pokazali, że nawet kilka minut dobrze zaplanowanej aktywności może zmienić atmosferę lekcji, pomóc dzieciom lepiej funkcjonować w klasie oraz sprawić, że nauka staje się bardziej angażująca i dostępna dla każdego ucznia.

Mamy nadzieję, że przedstawione wyniki, doświadczenia i głosy uczestników będą nie tylko podsumowaniem zakończonej edycji, ale również inspiracją dla kolejnych szkół i samorządów. Wierzimy, że szkoła może być miejscem, w którym ruch wspiera naukę, a nauczyciel otrzymuje proste, sprawdzone narzędzia pomagające dotrzeć do każdego dziecka.

*Dziękujemy wszystkim nauczycielom, dyrektorom, partnerom oraz Miastu Wrocław za zaufanie i wspólne tworzenie **Edukacji w ruchu**. To dzięki Wam projekt stał się czymś znacznie więcej niż programem*

Jakub Kalinowski, Piotr Sitkowski



2. Komentarz ekspercki

Ruch nie jest przerwą od nauki – jest jej częścią

*Od ponad dwóch dekad badam, jak ruch wspiera rozwój dziecka - nie tylko jego ciało, lecz także funkcje poznawcze, w tym przede wszystkim czytanie, pisanie, rachowanie. Wnioski z badań nad aktywnymi metodami nauczania, EDUball oraz mini-EDUball, prowadzą mnie wciąż do tego samego przekonania: **dziecko, a w zasadzie osoba dorosła także, uczy się zdecydowanie szybciej i trwalej wtedy, gdy angażujemy je jednocześnie poznawczo, emocjonalnie i ruchowo. Ruch nie konkuruje z edukacją. Jest jej naturalnym sprzymierzeńcem.***

Współczesna szkoła i przedszkole mierzą się z wyzwaniami, których jeszcze niedawno nie znaliśmy w takiej skali: dzieci są przebudżcowane, mają coraz większe trudności z koncentracją i regulacją emocji, a nauczyciele bywają przeciążeni. W tym kontekście pytanie nie brzmi już „czy warto wprowadzać ruch do lekcji”, lecz „jak robić to mądrze, bez rewolucji organizacyjnej i bez dokładania pracy tym, którzy już dają z siebie wiele”.

*Projekt „Edukacja w ruchu” jest próbą praktycznej odpowiedzi na to pytanie. Cieszy mnie, że Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu im. Polskich Olimpijczyków mogła być jego partnerem, a metoda mini-EDUball - jednym z jego stałych elementów. Niniejszy raport pokazuje: **że dobre rozwiązanie edukacyjne może powstać na styku nauki i praktyki** - gdy wiedza badawcza spotyka się z doświadczeniem nauczycieli, wsparciem dyrektorów i mądrością samorządu, który zdecydował się w to zainwestować.*

Ten dokument jest rzetelnym bilansem, który zestawia narzędzia i elementy projektu z efektami, jakie przynoszą - dla nauczycieli, dla szkół, ale przede wszystkim dla dzieci. Wspieranie aktywności i dobrostanu dzieci nie jest dodatkiem do edukacji. Jest jednym z warunków skutecznego uczenia się i zdrowych nawyków, które mogą towarzyszyć dzieciom przez całe życie.

prof. dr hab. Andrzej Rokita

Akademia Wychowania Fizycznego
im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu

**” Ruch nie konkuruje z edukacją.
Jest jej naturalnym sprzymierzeńcem”.**

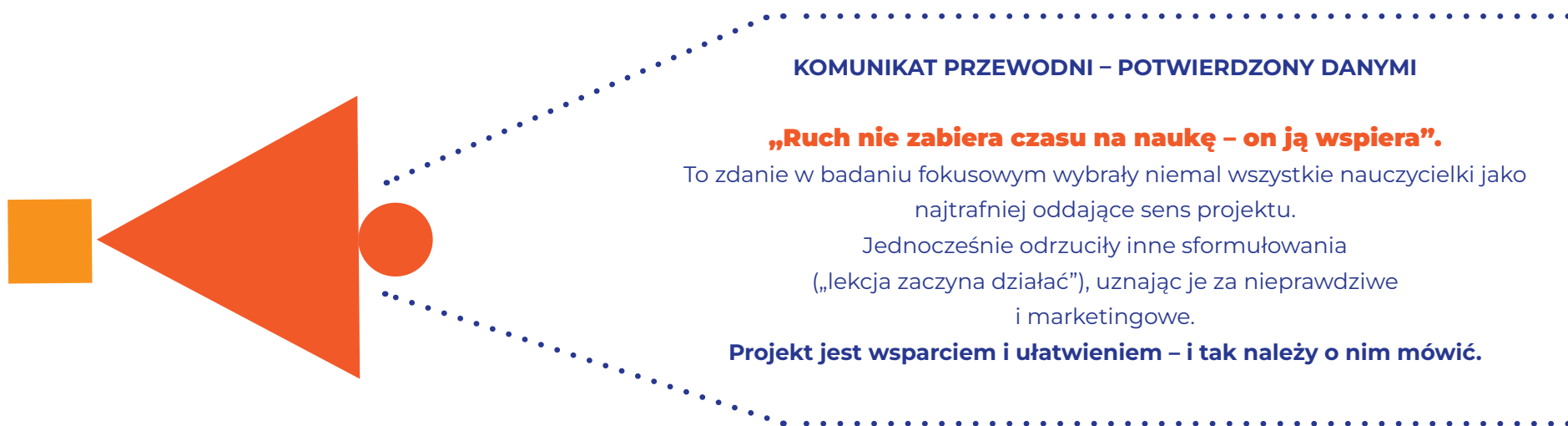
prof. dr hab. Andrzej Rokita

3. Dlaczego ruch w edukacji jest ważny

Argument załączeniem ruchu z nauką ma trzy filary:

ZDROWOTNY (przeciwdziałanie siedzącemu trybowi życia)	⋮	POZNAWCZY (ruch wspiera koncentrację, uwagę i zapamiętywanie)	⋮	SPOŁECZNO-EMOCJONALNY (wspólny ruch buduje relacje i reguluje napięcie)
---	---	---	---	---

Te trzy wymiary są przedmiotem całej analizowanej ewaluacji, i co istotne, potwierdzają je niezależne, różne grupy respondentów.



Jak się wplecie ruch, to jest łatwiej, to motywuje, napędza, mam do tego gotowe narzędzia”.

Nauczycielka, badanie fokusowe



4. O problemie

Skąd pomysł i jaki problem rozwiązuje

Rekomendacje **Światowej Organizacji Zdrowia** (WHO) wskazują, że dzieci powinny podejmować co najmniej 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej każdego dnia. Jednocześnie badania i obserwacje pokazują, że współczesny styl życia sprawia, iż dzieci ruszają się coraz mniej, a znaczną część dnia spędzają w pozycji siedzącej. Szkoła staje się więc jednym z kluczowych miejsc, w których można wspierać codzienną aktywność fizyczną dzieci i budować zdrowe nawyki.

Projekt „Edukacja w ruchu” powstał jako odpowiedź na te współczesne wyzwania, z którymi na co dzień mierzą się szkoły, przedszkola i nauczyciele. Z jednej strony jest to wspomniana wyżej potrzeba ruchu, z drugiej – nauczyciele coraz częściej zwracają uwagę na trudności uczniów z koncentracją, regulacją emocji, współpracą w grupie czy utrzymaniem zaangażowania podczas zajęć.

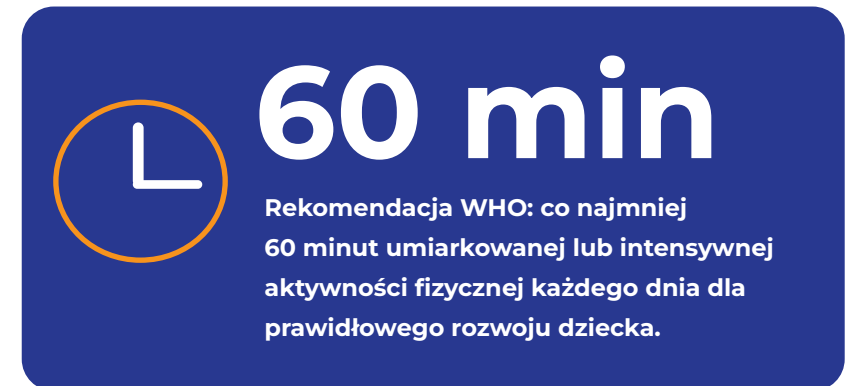


Dzieci są przebudźcowane od tak naprawdę maleńkości. (...) One nie potrafią być same ze sobą, mają tak szczelnie zaplanowany czas”.

Nauczycielka, badanie fokusowe

„Edukacja w ruchu” opiera się na koncepcji **Physically Active Learning (PAL)**, zgodnie z którą ruch staje się integralnym elementem edukacji, a nie dodatkową aktywnością realizowaną wyłącznie podczas lekcji wychowania fizycznego. Dlatego od początku projektu przyjęto założenie, że aktywność fizyczna może być skutecznym narzędziem wspierającym proces uczenia się.

Zamiast wprowadzać kolejne obowiązkowe zajęcia „Edukacja w ruchu” pokazuje, w jaki sposób elementy ruchowe można naturalnie włączać do nauki matematyki, języka polskiego, edukacji przyrodniczej czy innych obszarów kształcenia. Takie podejście pozostaje zgodne z międzynarodowymi rekomendacjami WHO, Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA) oraz organizacji promujących aktywną edukację, takich jak International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) i Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA).



Potrzebę takich rozwiązań potwierdzili również sami nauczyciele uczestniczący w badaniu fokusowym. Wśród największych wyzwań współczesnej edukacji najczęściej wskazywali dwie: „**uczniowie szybko tracą uwagę na lekcji**” oraz „**nadmiar energii wśród dzieci powoduje trudne zachowania**”. Projekt odpowiada właśnie na te potrzeby, proponując rozwiązania możliwe do wykorzystania w trakcie codziennych zajęć dydaktycznych.

”

To było moje wielkie zaskoczenie, że to tak fajnie weszło w potrzeby dzieci. Że to właśnie próbuje sprostać temu, jakie jest dzisiejsze dziecko”.

Nauczycielka, badanie fokusowe

Od początku projekt oparto na współpracy z nauką i praktyką edukacyjną. “Edukacja w ruchu” realizowana jest m. in. we współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu oraz ekspertami specjalizującymi się w obszarze Physically Active Learning, aktywności fizycznej dzieci i metodzie mini-EDUball.

Dzięki temu nauczyciele nie tylko otrzymują gotowe narzędzia do pracy, ale również korzystają z najnowszej wiedzy naukowej podczas szkoleń, webinarów i spotkań z ekspertami, poznając sprawdzone metody wspierania procesu uczenia się poprzez ruch.



Nauczyciele często zgłaszają brak czasu na przygotowywanie nowych materiałów oraz wdrażanie kolejnych inicjatyw. Dlatego właśnie projekt dostarcza gotowe materiały - scenariusze zajęć, Karty Ruchu, filmy ruchowe, materiały komunikacyjne oraz pomoce dydaktyczne, które można od razu wykorzystać na zajęciach. Szkolenia rozwijają kompetencje nauczycieli, a materiały ułatwiają regularne wykorzystywanie ruchu podczas zajęć. Dzięki temu cała formuła staje się kompleksowym systemem wspierającym codzienną pracę z dziećmi.

Nadrzędnym celem "Edukacji w ruchu" jest budowanie trwałej zmiany w codzienności szkolnej i przedszkolnej, a taki cel wymaga systematyczności. Dlatego projekt zbudowany jest jako całoroczny program, który wspiera stopniowe budowanie nowych nawyków zarówno u nauczycieli, jak i u dzieci. Regularne wykorzystywanie krótkich aktywności ruchowych pozwala nauczycielom naturalnie włączyć je do codziennego warsztatu pracy, a dzieciom doświadczyć, że ruch jest stałym elementem procesu uczenia się. Takie podejście zwiększa szansę na trwałą zmianę praktyki edukacyjnej również po zakończeniu projektu.



Przez cały rok materiały AKiL¹ nieustannie towarzyszą nam w codziennych aktywnościach i pięknie je uzupełniają”.

Nauczycielka, pamiętnik projektowy

¹ Skrót od: Akademia Krokieta i Lamy.





CZĘŚĆ II

JAK DZIAŁA EDUKACJA W RUCHU?

5. O projekcie

Cele, odbiorcy, działania i partnerzy

CELE

Pomóc nauczycielom tworzyć lekcje,
w których dzieci funkcjonują lepiej



Zwiększyć codzienną
aktywność fizyczną dzieci



Pokazać, że ruch wspiera,
a nie zabiera czas na naukę



Dać nauczycielom gotowe, proste
narzędzia bez dodatkowego obciążenia



Rozwijać kompetencje nauczycieli
w aktywnych metodach nauczania



Zbudować skalowalny model
dla wielu placówek

DO KOGO

Klasy 1–3 i świetlice



Dwa najstarsze roczniki
wychowania przedszkolnego



Pośrednio: dyrekcje, rodzice, samorząd

OKRES REALIZACJI

Rok szkolny 2025/2026,
w dwóch turach: wrzesień–grudzień
oraz styczeń–czerwiec



Co dostaje nauczyciel

Projekt opierał się na grywalizacji: 5 misji tematycznych (las, miejska dżungla, kraina lodu, mokradła, przestworza), każda złożona z 3 wyzwań.

Na każde wyzwanie składały się:



Filmy ruchowe

– aktywizujące i wyciszające
(do wyboru zależnie od potrzeb grupy)



Karty pracy / scenariusze zabaw

– gotowe gry integracyjne
i zadania nawiązujące do tematu misji



Paczka komunikacyjna

– gotowe treści i grafiki
do informowania rodziców i szerszego grona
za pośrednictwem mediów społecznościowych.

Ponadto nauczyciele z początkiem projektu otrzymali pakiet dodatkowych pomocy do wykorzystania zarówno w projekcie jak i poza nim:

■ Karty Ruchu „Move for Fun”

– talia kart do zajęć ruchowych bez dodatkowego sprzętu

● Szkolenie z metody mini-EDUball

– metoda opracowana przez AWF Wrocław, UAM Poznań i AWF Poznań,
wykorzystująca piłeczki edukacyjne do łączenia ruchu z procesem uczenia się

▲ Możliwość zostania ambasadorem metody mini-EDUball²

■ Plansza zespołowa i pamiętnik grupowy

– element grywalizacji i dokumentacji postępów

² Każdy nauczyciel (uczestnik projektu) miał szansę zostać ambasadorem metody i otrzymać 3 zestawy piłek dla swojej placówki. Projekt uwzględnił 10 ambasadów w edycji.



Partnerzy



Fundacja V4Sport

Organizator; ponad 15 lat doświadczenia w zwiększaniu aktywności fizycznej dzieci. Inspiruje do zmiany stylu życia oraz tworzy innowacyjne programy oparte na współpracy pomiędzy sektorem prywatnym, publicznym i pozarządowym w Polsce i za granicą.



Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu

Jest partnerem odpowiedzialnym za obszar metody mini-EDUball w projekcie. Zapewnia wsparcie merytoryczne w zakresie metodyki, prowadzi szkolenia dla nauczycieli oraz rozwija rozwiązania oparte na piłeczkach edukacyjnych mini-EDUball. Bazując na ponad 24-letnim doświadczeniu w badaniach i popularyzacji aktywności ruchowej z EDUballami i mini-EDUballami, eksperci AWF Wrocław wspierają wdrażanie sprawdzonych metod łączących ruch z edukacją.



Akademia Krokieta i Lamy

Platforma z materiałami edukacyjno-ruchowymi (filmy, karty pracy). AKIL specjalizuje się w tworzeniu innowacyjnych materiałów edukacyjno-ruchowych opartych na metodzie Physically Active Learning. Wszystkie umieszczone są na interaktywnej platformie, a dostęp do nich otrzymuje nauczyciel w ramach udziału w projekcie. To pierwsza inicjatywa z Polski, która zdobyła w 2022 r. główną nagrodę Komisji Europejskiej #BeActive Awards w kategorii EDUKACJA.



Wrocław miasto spotkań

Gmina Wrocław

Odpowiada za finansowanie projektu oraz stworzenie warunków umożliwiających jego powszechną realizację w miejskich placówkach oświatowych.

6. Model działania Edukacji w ruchu

Model działania „Edukacji w ruchu” pokazuje zależności pomiędzy poszczególnymi elementami projektu oraz zmianami, jakie mają one wywoływać na kolejnych poziomach.

Projekt rozpoczyna się od odpowiedzi na realne wyzwania współczesnej szkoły. Następnie, poprzez szkolenia, gotowe materiały, wsparcie ekspertów i regularne działania nauczycieli, prowadzi do stopniowej zmiany w codziennej pracy z klasą. Efekty obserwowane są nie tylko u dzieci, ale również u nauczycieli, całych placówek i – w dłuższej perspektywie – na poziomie systemowym.

■ WYZWANIE

- Spadek koncentracji, przebodźcowanie i nadmiar energii dzieci.
- Dzieci spędzają coraz więcej czasu w pozycji siedzącej.
- Nauczyciele mają ograniczony czas i zasoby.
- Placówki potrzebują prostych metod aktywizacji.

● DZIAŁANIA PROJEKTU

- szkolenia nauczycieli
- gotowe materiały
- Karty Ruchu
- mini-EDUball
- wsparcie ekspertów
- społeczność praktyków

Model oparto na podejściu „Teorii Zmiany”, pokazującym drogę od zidentyfikowanego wyzwania do długofalowych efektów osiąganych dzięki systematycznemu wykorzystaniu aktywności ruchowych w codziennej praktyce edukacyjnej.

ZMIANA U NAUCZYCIELA



- większa pewność w prowadzeniu aktywnych lekcji
- częstsze wykorzystywanie gotowych aktywności
- łatwiejsze prowadzenie zajęć
- większe poczucie skuteczności w codziennej pracy

ZMIANA U DZIECI



- większa aktywność ruchowa
- większe zaangażowanie podczas lekcji
- lepsza współpraca z rówieśnikami
- więcej radości z nauki
- większe poczucie przynależności do grupy

ZMIANA W PLACÓWCE



- większa współpraca nauczycieli
- regularne wykorzystywanie aktywnych metod nauczania
- większa otwartość na nowe rozwiązania

▲ DŁUGOFALOWY WPŁYW

- trwała zmiana praktyki nauczania
- zdrowsze nawyki
- wsparcie dobrostanu dzieci

7. Najważniejsze osiągnięcia

Poza skalą i efektami pedagogicznymi, projekt zdobył uznanie i widoczność wykraczające poza Wrocław:

WYDARZENIE / WYRÓŻNIENIE

Smart Cities & Sport Summit 2025, Seul

20-22.10.2025 ³

**Konferencja
Moving People Moving Poland,
Wrocław**

11-13.06.2025 ⁴

**MOVE Congress 2025,
Kopenhaga (ISCA)**

29-31.10.2025 ⁵

Pilotaż ABC of Mental Health

01-06.2026

453
publikacji o projekcie

ZNACZENIE

Projekt z Wrocławia, promujący łączenie ruchu z nauczaniem (PAL), znalazł się w gronie trzech najwyżej ocenionych inicjatyw na świecie (konkurs World Union of Olympic Cities) obok Kopenhagi i Gold Coast z Australii – za poprzednią edycję.

Prezentacja projektu jako modelowego wdrożenia PAL w polskich szkołach na pierwszym w Polsce wydarzeniu na taką skalę poświęconemu roli aktywności fizycznej w edukacji, integracji i zdrowiu dzieci i młodzieży. Konferencja zgromadziła blisko 200 uczestników.

Promocja na forum międzynarodowym; udział najbardziej zaangażowanych nauczycielek jako forma wyróżnienia. Metoda PAL została zaprezentowana przez partnerów projektu w ramach dedykowanego panelu na wydarzeniu, w którym wzięło udział ponad 850 osób

Włączenie nauczycieli w międzynarodowy projekt dobrostanu psychicznego. Trzydziestu nauczycieli otrzymało dostęp do dodatkowych materiałów wspierających dobrostan psychiczny dzieci, rozwój kompetencji emocjonalnych oraz naukę rozpoznawania i wyrażania emocji poprzez angażujące aktywności. W ramach ABC of Mental Health odbyły się webinary z ekspertem w obszarze psychologii i psychoterapii na tematy bezpośrednio związane z codzienną pracą nauczycieli.

Szeroka rozpoznawalność medialna.

³ Wydarzenie dotyczy pierwszej edycji projektu z roku 2024/2025. Wpływa również na ocenę całokształtu i kolejnych edycji.

⁴ PAL (ang. Physically Active Learning) oznacza metodę nauczania opartą na łączeniu nauki z aktywnością fizyczną.

⁵ Wydarzenie dotyczy pierwszej edycji projektu z roku 2024/2025. Wpływa również na ocenę całokształtu i kolejnych edycji.





Wyjazd do Kopenhagi – to było ogromnie miłe docenienie”.

Nauczycielka, badanie fokusowe



8. Skala realizacji projektu

242 nauczycieli

200 grup i klas

~4000 dzieci w projekcie

453 publikacji o projekcie

Szacunek liczby dzieci przyjęto orientacyjnie na podstawie 200 grup/klas i typowej liczebności grupy (~20 dzieci)

PLACÓWKI

28 przedszkoli

16 szkół podstawowych

10 zespołów szkolno-przedszkolnych

GRUPY I MATERIAŁY

79 grup przedszkolnych i **121** klas

5 misji x **3** wyzwania = **15** wyzwań

15 zabaw ruchowych

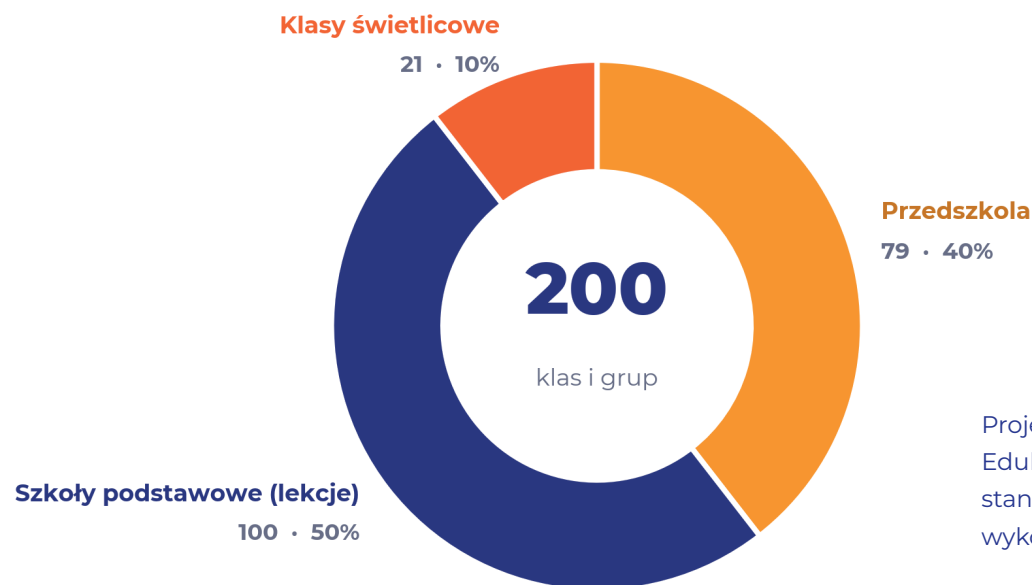
31 filmów

2 webinary + szkolenia mini-EDUball
(41 uczestników, 12 ambasadorów)

9. Charakterystyka uczestników projektu

Do kogo dotarła Edukacja w ruchu?

Druga edycja projektu **objęła 200 klas i grup edukacyjnych** reprezentujących edukację przedszkolną oraz wczesnoszkolną. W analizie uwzględniono również grupy świetlicowe, które potraktowano jako odrębny kontekst realizacji projektu. Dzięki temu możliwe było pokazanie, jak model Edukacji w ruchu funkcjonuje zarówno podczas obowiązkowych zajęć dydaktycznych, jak i w czasie zajęć opiekuńczo-wychowawczych w ramach świetlicy.



Projekt objął 200 klas i grup ($n = 200$) w trzech kontekstach realizacji. Edukacja przedszkolna ($n = 79$, 40%) i lekcje w szkole podstawowej ($n = 100$, 50%) stanowią razem 90% uczestników, a zajęcia w ramach świetlic ($n = 21$, 10%) pokazują wykorzystanie modelu poza obowiązkowymi zajęciami.

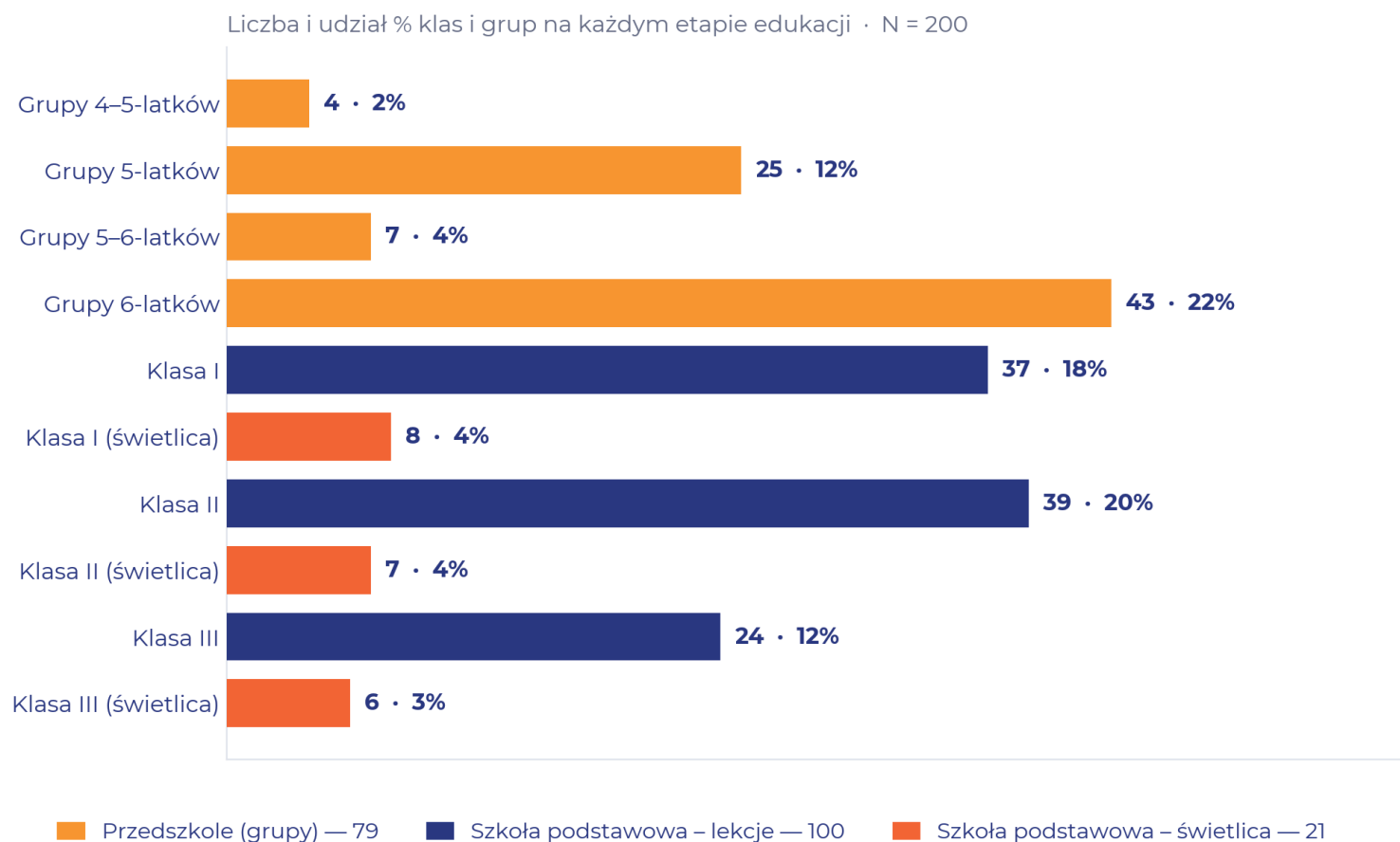
Struktura uczestników wg kontekstu realizacji · $N = 200$

Rysunek 9.1. Podział uczestników na trzy konteksty realizacji: przedszkola ($n = 79$ grup, 40%), lekcje w szkole podstawowej ($n = 100$ klas, 50%) oraz zajęcia świetlicowe ($n = 21$ grup, 10%). Źródło: opracowanie własne na podstawie danych projektu „Edukacja w ruchu” (edycja 2025/2026).



Struktura uczestników

W projekcie uczestniczyły dzieci na wszystkich etapach edukacji objętych założeniami programu – od grup przedszkolnych po klasy III szkoły podstawowej. Dla potrzeb analizy grupy świetlicowe przypisano do odpowiednich poziomów edukacyjnych (Klasa I–III), zachowując jednocześnie informację o miejscu realizacji aktywności.



Rysunek 9.2. Liczba i udział klas oraz grup na poszczególnych etapach. Najliczniejsze były grupy 6-latków (n = 43), klasy II (n = 39) i klasy I (n = 37).

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych projektu „Edukacja w ruchu” (edycja 2025/2026).



Wnioski

Najliczniejszą grupę uczestników stanowiły dzieci uczęszczające do grup 6-latków oraz klas I–II szkoły podstawowej. Razem w tej grupie 119 klas i grup przedszkolnych, co stanowi blisko 60% wszystkich uczestników.

Projekt obejmował wszystkie etapy edukacji wczesnoszkolnej oraz przedszkolnej, co potwierdza jego uniwersalny charakter.

Aktywności realizowano również podczas zajęć świetlicowych, pokazując możliwość wykorzystania modelu także poza obowiązkowymi lekcjami.

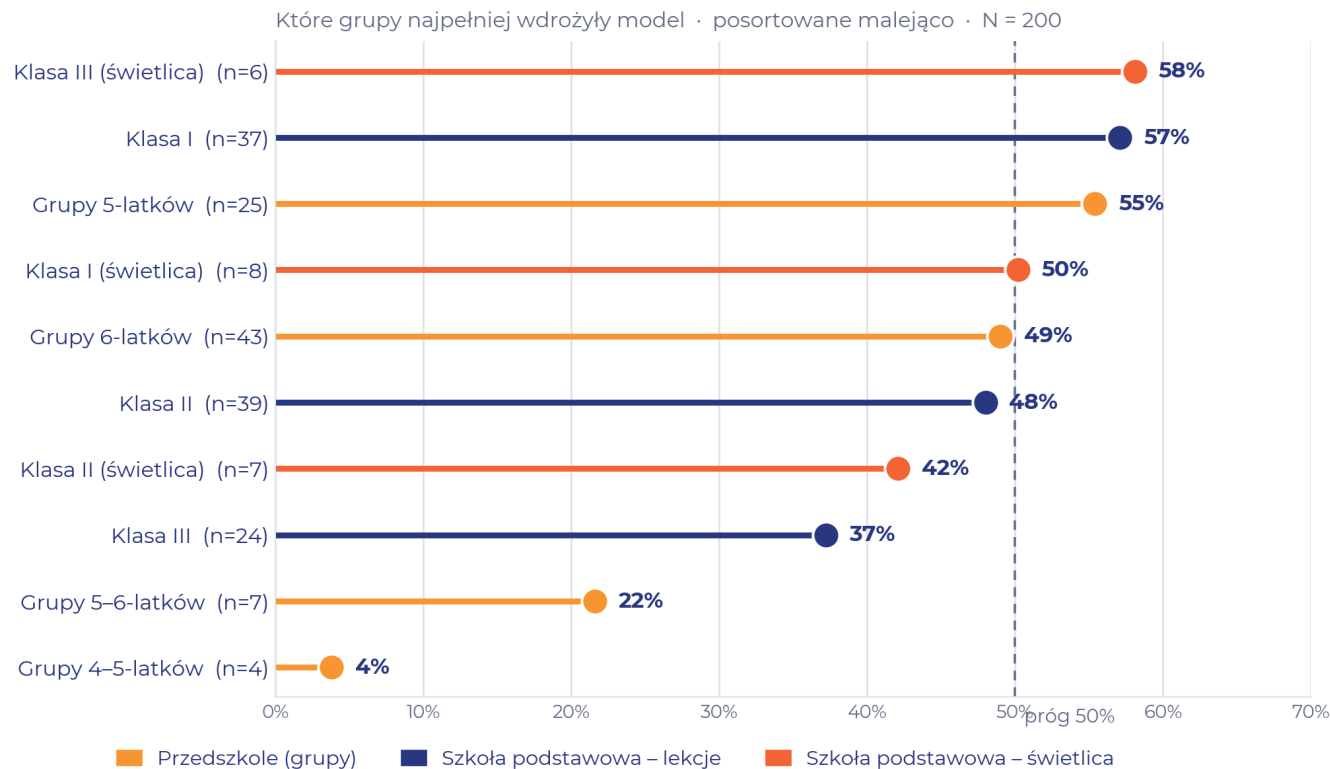


10. Poziom realizacji projektu

Które grupy najpełniej wdrożyły model?

Sam udział w projekcie nie świadczy jeszcze o stopniu jego wdrożenia. Pierwszym krokiem analizy jest średni poziom realizacji projektu na poszczególnych etapach edukacji - miara skuteczności wdrożenia, a nie liczebności grup.

Rysunek 10.1 pokazuje, że najpełniej model wdrożyły świetlice klas III (58%), klasy I (57%) oraz grupy 5-latków (55%). Najmłodsze i zarazem najmniej liczne kategorie dzieci charakteryzują się najniższymi wartościami – grupy 4–5-latków ($n = 4$) i 5–6-latków ($n = 7$) – dlatego ich wyniki należy czytać ostrożnie.



JAK CZYTAĆ DANE PROCENTOWE

Wartość na osi to odsetek zdobytych punktów, a nie liczba wykonanych zadań. Każdy uczestnik realizował misję złożone z 3 wyzwań; za pojedynczą misję można było zdobyć maksymalnie 26 pkt (15 za realizację wyzwań, 5 za promocję, 6 za sekcję „Rozwiń Skrzydła”).

Do oceny końcowej wzięto 3 najlepsze misje każdego uczestnika, a ich sumę punktów odniesiono do maksimum możliwego do zdobycia w 3 misjach (78 pkt = 100%).

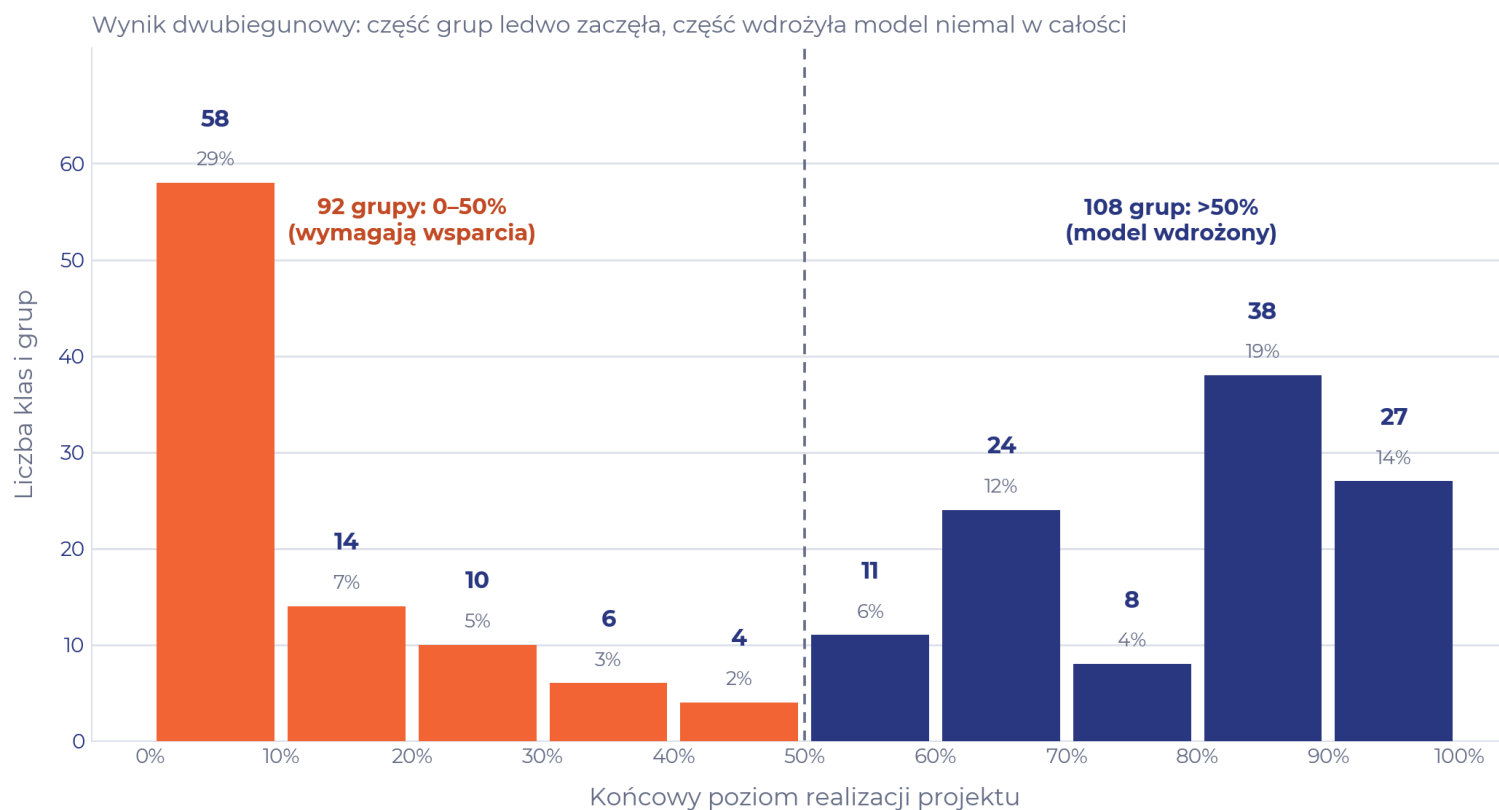
Rysunek 10.1. Średni poziom realizacji projektu w podziale na etapy edukacji; linia przerywana oznacza próg 50% (N = 200).

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych projektu „Edukacja w ruchu” (edycja 2025/2026).



Rozkład poziomu realizacji

Poziom realizacji nie rozkłada się równomiernie. Zamiast skupienia wokół wartości średniej widać dwa wyraźne bieguny: 58 z 200 grup zakończyło projekt z wynikiem poniżej 10%, a jednocześnie 65 grup zrealizowało go na poziomie 80–100% działań. Środek skali pozostaje niemal pusty. Oznacza to, że część grup w ogóle nie rozpoczęła projektu — i to one, a nie słabe wyniki ogółu, zaniżają średnie.



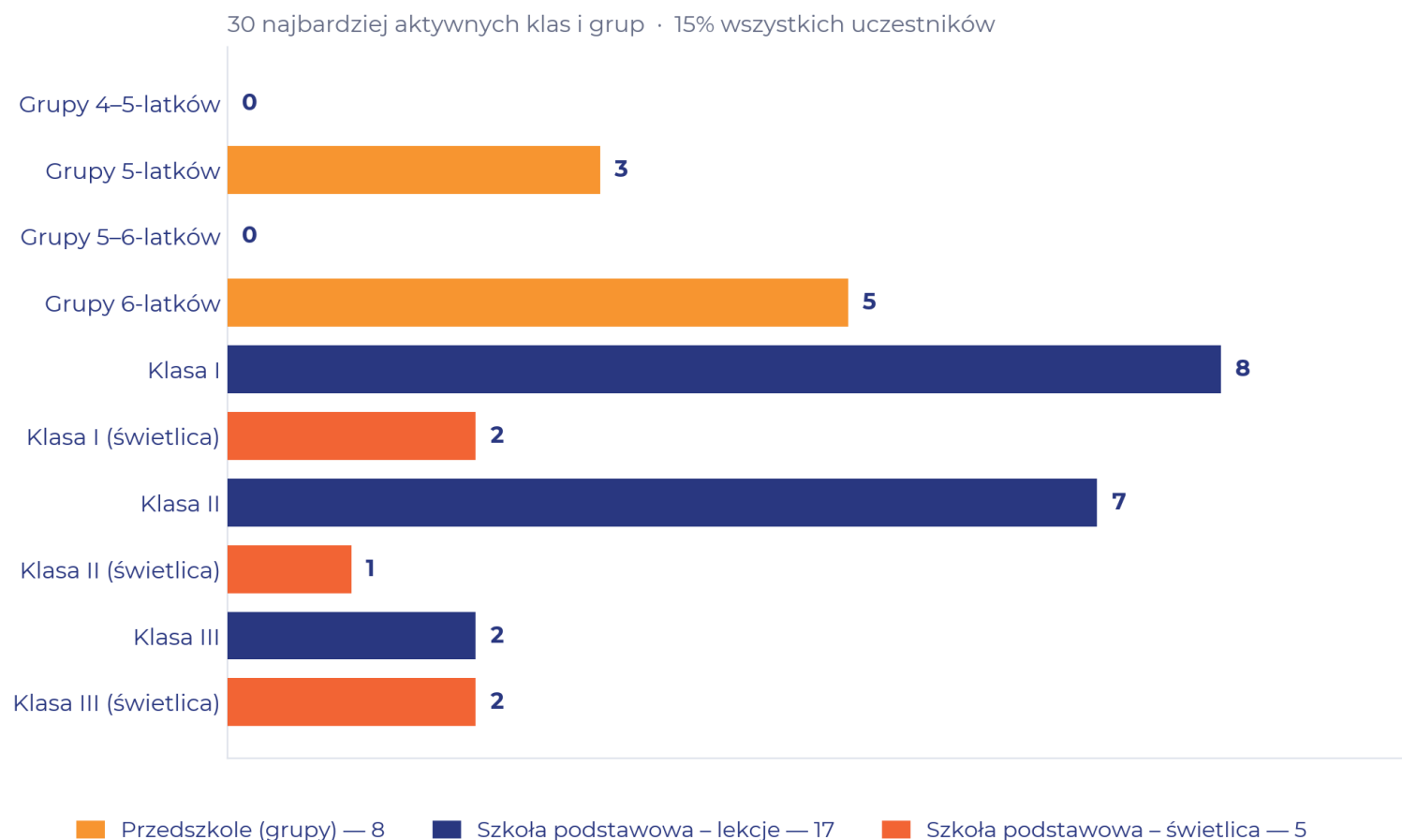
Rysunek 10.2. Rozkład końcowego poziomu realizacji projektu wśród 200 klas i grup .

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych projektu „Edukacja w ruchu” (edycja 2025/2026).



Struktura wygranych (TOP 15%)

Aby zidentyfikować środowiska, w których model wdrożono najpełniej, przeanalizowano 30 najbardziej aktywnych klas i grup, stanowiących 15% wszystkich uczestników. Rysunek 10.3 pokazuje ich strukturę: dominują klasy I (n = 8) i II (n = 7), obecne są również grupy świetlicowe; nie ma wśród nich najmłodszych grup przedszkolnych.



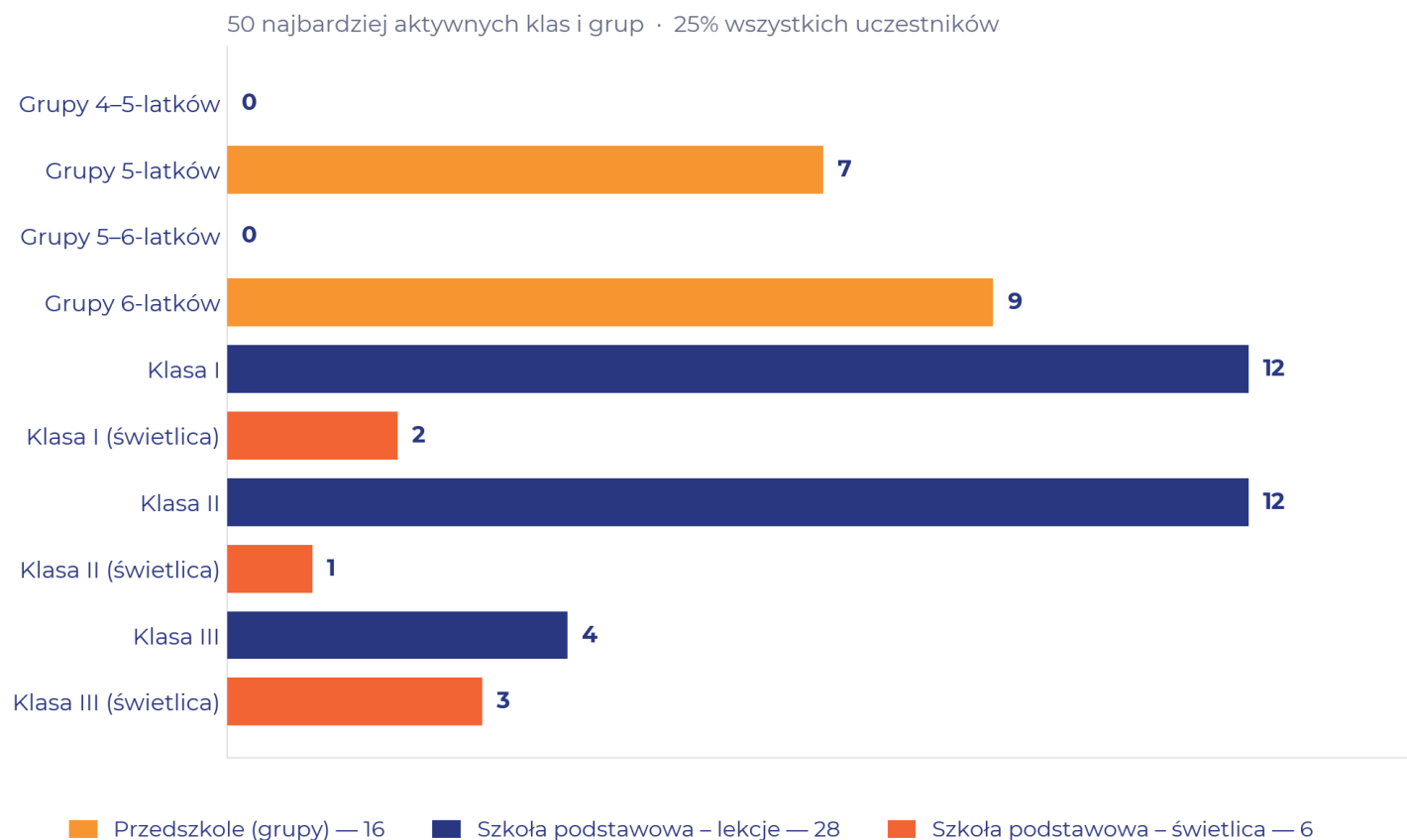
Rysunek 10.3. Struktura 30 najbardziej aktywnych klas i grup (TOP 15%).

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych projektu „Edukacja w ruchu” (edycja 2025/2026).



Struktura aktywnych (TOP 25%)

Analizę rozszerzono do 50 najbardziej aktywnych grup, stanowiących 25% uczestników. Rysunek 10.4 pokazuje, że obserwowane zależności utrzymują się przy szerszej grupie - klasy I i II pozostają najmocniejszymi kategoriami (każda po 12 grup).



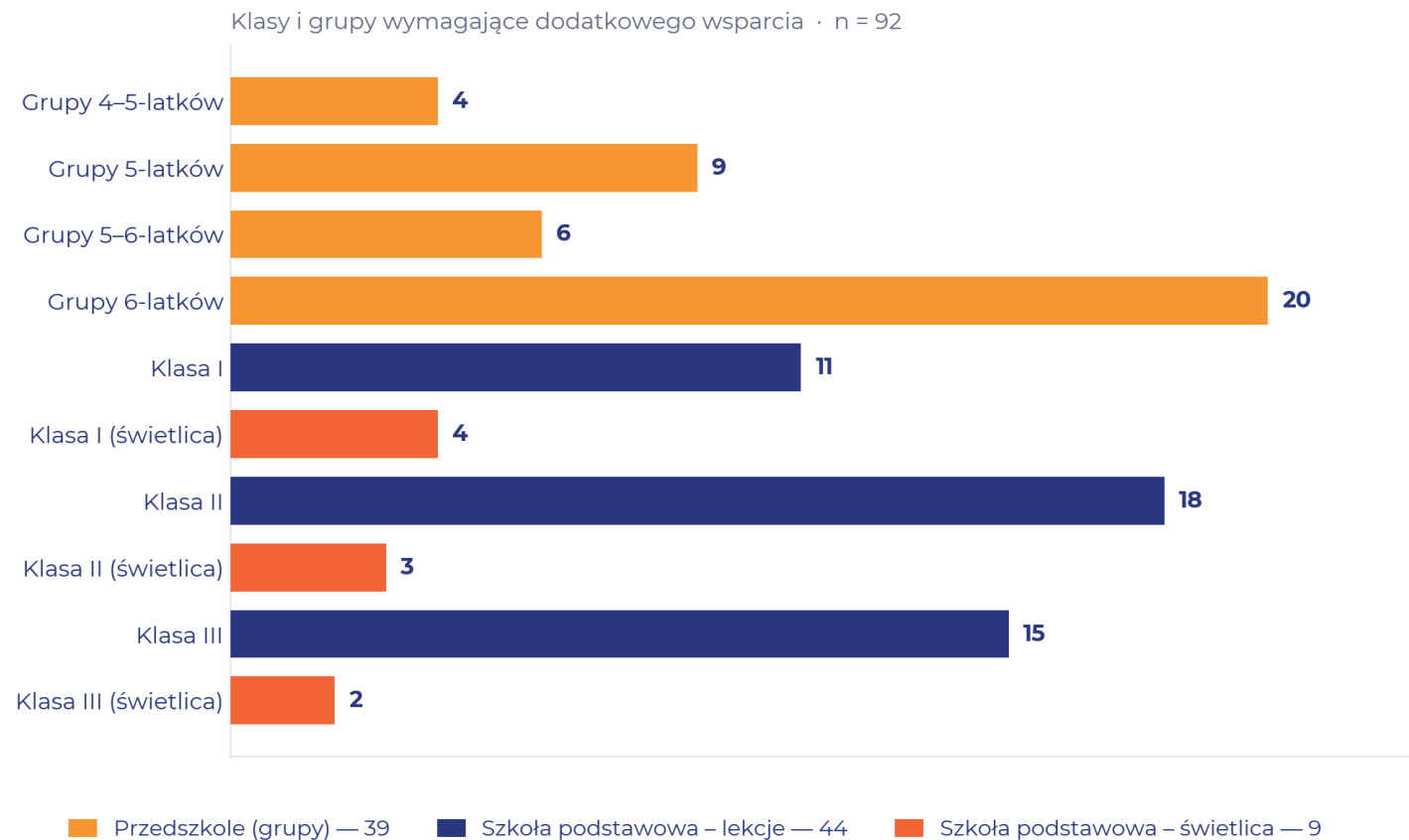
Rysunek 10.4. Struktura 50 najbardziej aktywnych klas i grup (TOP 25%).

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych projektu „Edukacja w ruchu” (edycja 2025/2026).



Grupy wymagające dodatkowego wsparcia (0–50%)

Osobno przeanalizowano klasy i grupy, które zrealizowały nie więcej niż 50% działań projektowych (n = 92 grupy). Zestawienie wskazuje obszary, w których wdrażanie modelu napotykało największe wyzwania. Rysunek 10.5 pokazuje, że najczęściej takich grup to 6-latków (n = 20) oraz klasy II (n = 18) i III (n = 15).



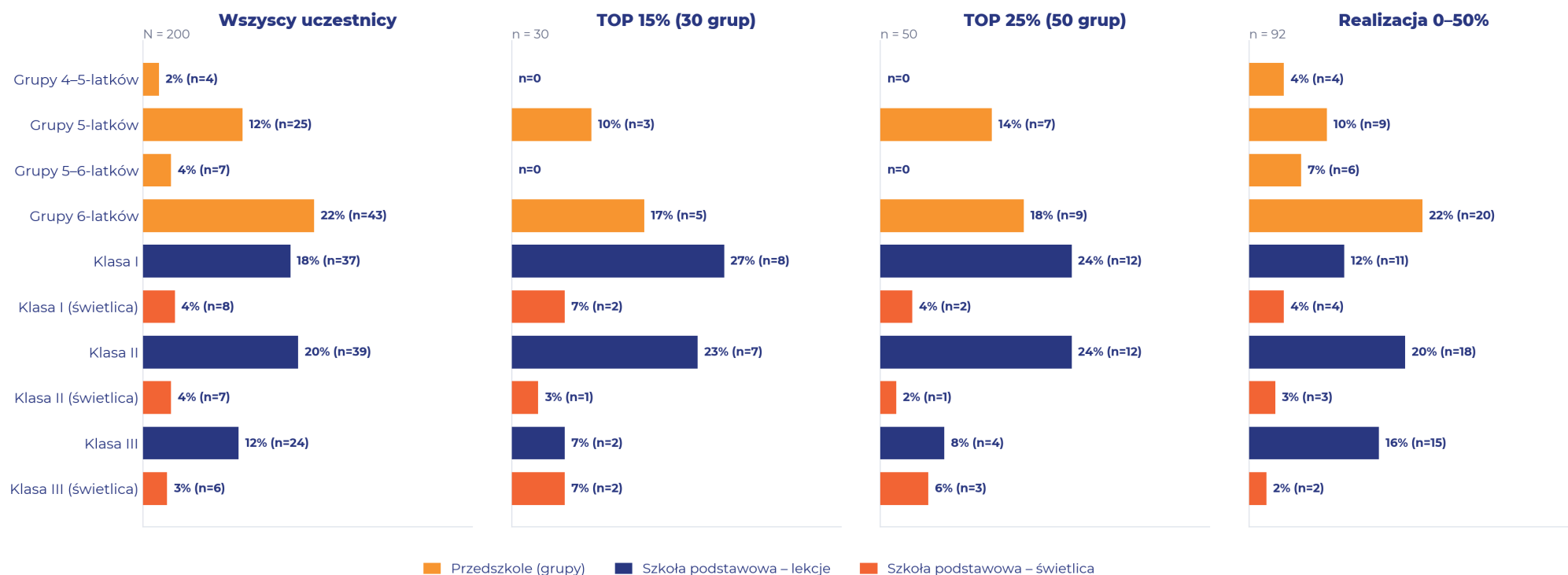
Rysunek 10.5. Struktura klas i grup o poziomie realizacji 0–50% (n = 92).

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych projektu „Edukacja w ruchu” (edycja 2025/2026).



Porównanie struktur

Rysunek 10.6 zestawia cztery struktury w identycznym układzie kategorii, wyrażone jako udział procentowy. Pozwala to porównać je mimo różnych liczebności grup (odpowiednio: N = 200 / n = 30 / n = 50 / n = 92). Widać, że klasy I-II są nadreprezentowane wśród najbardziej aktywnych – ich udział rośnie z 18–20% w całości do 24–27% w grupach TOP. Natomiast klasa III i grupy 6-latków przesuwają się w stronę grup o niższej realizacji.



Rysunek 10.6. Porównanie struktury wszystkich uczestników ze strukturą grup najaktywniejszych (TOP 15%, TOP 25%) i wymagających wsparcia (0–50%); udział % w identycznym układzie kategorii.

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych projektu „Edukacja w ruchu” (edycja 2025/2026).



Wnioski i rekomendacje

Edukacja w ruchu była skutecznie wdrażana zarówno w edukacji przedszkolnej, jak i wczesnoszkolnej. Model sprawdził się również podczas zajęć świetlicowych - klasy III w świetlicy osiągnęły najwyższy średni poziom realizacji.

Kluczowym wyzwaniem jest aktywacja, a nie skuteczność ogółu. 58 z 200 grup nie przekroczyło 10% realizacji i to one zaniżają statystyki. Największy potencjał poprawy leży nie w metodycznym wspieraniu słabszych, lecz w pomocy grupom na starcie - w przekroczeniu pierwszych kilkunastu procent działań. Grupa, która realnie rozpocznie działania, dochodzi zwykle do wysokiego poziomu realizacji.

Analiza TOP 15% i TOP 25% wskazuje etapy edukacji, które realizowały projekt najpełniej (klasy I-II), a analiza grup 0-50% stanowi praktyczne narzędzie planowania wsparcia w kolejnych edycjach.

Przyczyn zatrzymania się części grup na starcie należy szukać w danych jakościowych (sekcja „Bariery i wyzwania”), a nie w samym rozkładzie liczbowym.





CZĘŚĆ III

JAKIE EFEKTY PRZYNOSI EDUKACJA W RUCHU?

11. Raport w pigułce

Najważniejsze wyniki

„Edukacja w ruchu” to wrocławski program łączący realizację podstawy programowej z aktywnością fizyczną w dwóch najstarszych grupach przedszkolnych, klasach 1–3 i świetlicach. Druga edycja (rok szkolny 2025/2026) objęła 242 nauczycieli oraz 200 grup i klas w 54 placówkach. Nauczyciele w ramach projektu realizowali ze swoimi podopiecznymi cykliczne wyzwania tematyczne. Niniejsza ewaluacja łączy dane ilościowe: 212 ankietowanych (ankietowani to nauczyciele, dzieci, rodzice i dyrekcja) z jakościowymi (niezależne 2 badania fokusowe z 14 nauczycielami, 367 wypowiedzi z pamiętników ⁶, ewaluacja ruchowa wśród ok. 101 dzieci).

242 nauczycieli

200 grup i klas

~4 000 dzieci w projekcie

86% nauczycieli: lepsza atmosfera i więcej ruchu

93% nauczycieli będzie stosować metody dalej

Projekt został wyróżniony podczas Smart Cities & Sport Summit w Seulu jako jedna z trzech najlepszych inicjatyw na świecie.

⁶ Pamiętnik projektowy – internetowy dziennik projektu, w którym nauczyciele dokumentują działania swojej klasy, postępy oraz najciekawsze doświadczenia z realizacji wyzwań.



Najważniejsze wnioski ⁷

Projekt trafia w realny problem. Spadek koncentracji, przebodźcowanie i nadmiar energii dzieci to codzienne doświadczenie nauczycieli – idea „ruchu w lekcji” jest odbierana jako trafna i potrzebna (potwierdzone w wywiadzie fokusowym, ankietach i zebranych opiniach).

Ruch wspiera proces uczenia się. Może być skutecznie wykorzystywany jako element codziennego procesu edukacyjnego, wspierając koncentrację, zaangażowanie i aktywność dzieci. Aktywność fizyczną można integrować z nauką matematyki, języka polskiego, edukacji przyrodniczej i innych obszarów kształcenia.

Edukacja w ruchu działa jako realne wsparcie nauczyciela. Największą wartością są gotowe materiały, które ułatwiają pracę i pomagają odzyskać uwagę klasy, gdy zaczyna panować znudzenie lub chaos. Nauczyciele świadomie, mówiąc o projekcie, odrzucają język „rewolucji” na rzecz języka pomocy.

Silny, niedoceniany efekt: emocje, atmosfera i relacje. 86% nauczycieli widzi poprawę atmosfery i współpracy; dzieci najmocniej cenią wspólną zabawę i ruch z rówieśnikami.

Główny wysiłek to kwestie organizacyjne. 62% nauczycieli uznaje wyzwania za zbyt częste; dokumentacja, zdjęcia i terminy są dla nich największym obciążeniem.

Wysoka trwałość deklarowana. 93% nauczycieli zamierza dalej stosować poznane metody, a wszyscy ankietowani dyrektorzy chcą kontynuacji projektu w przyszłości.

⁷ Podstawa: ewaluacja mixed-methods (ankiety nauczycieli, dyrektorów i rodziców, wywiady fokusowe, pamiętniki projektowe). Pełna metodologia i ograniczenia - w Nocie metodologicznej.

Niewielki nakład organizacyjny – długofalowe korzyści dla edukacji, zdrowia i dobrostanu dzieci



„Edukacja w ruchu sprawia, że dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach. Nauka staje się zabawą, co budzi w dzieciach pozytywne skojarzenia ze szkołą. Projekt łączy naukę z aktywnością fizyczną, co wspiera rozwój motoryczny, koordynację i umiejętności poznawcze”.

Nauczycielka, pamiętnik projektowy

Najważniejsze rekomendacje

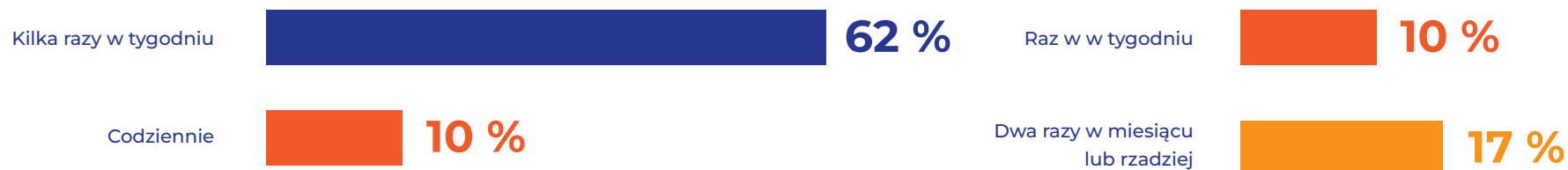
- Ograniczyć i uelastyczyć dokumentację oraz rozłożyć wyzwania w czasie (mniej, ale lepiej dopracowanych).
- Różnicować poziom trudności i odświeżać materiały dla klas 2–3.
- ▲ Komunikować projekt językiem wsparcia i autentycznymi rekomendacjami nauczycieli, nie hasłami marketingowymi.



12. Wyniki ewaluacji

Wdrożenie projektu w praktyce

Uczestnicy - nauczyciele prowadzący projekt w swoich klasach i grupach - otrzymują cyklicznie komplet materiałów (wyzwanie)⁸ z wyznaczonym czasem na jego realizację. Z badań wynika, że wyzwania realizowane są przez nich elastycznie i dostosowywane do rytmu konkretnej grupy. W szkole aktywności najłatwiej wdrażać na ostatnich lekcjach i w momentach spadku koncentracji; w przedszkolu – w stałych dniach tygodnia. Najczęstsza częstotliwość to „kilka razy w tygodniu” (tak odpowiedziało 18 z 29 nauczycieli).



Najczęściej wykorzystywane elementy to filmy ruchowe i Karty Ruchu, często łączone z piłeczkami mini-EDUball i kartami pracy. Ważnym wsparciem okazała się współpraca nauczycieli w jednej placówce – wspólne interpretowanie scenariuszy i przypominanie sobie o terminach.



To są gotowce na tacy. Można z tego skorzystać, można zmodyfikować albo zrobić kropka w kropkę”.

Nauczycielka, badanie fokusowe



⁸ Zob. rozdział 3. O projekcie, gdzie znajduje się szczegółowy opis materiałów.

”

Pomaga to, że jest zespół i można się wspierać albo tłumaczyć sobie scenariusze”.

Nauczycielka, badanie fokusowe

Wysilek organizacyjny. Dokumentowanie działań, przygotowywanie zdjęć (w tym zakrywanie twarzy) i pilnowanie terminów to najczęściej wskazywane obciążenie. „Nie możemy chorować, bo nie dotrzemy terminów”.

Co było najbardziej wartościowe w projekcie?



”

„Połączenie nauki z ruchem, zwiększenie zaangażowania uczniów, swoboda w działaniu, gotowe materiały, możliwość czerpania inspiracji do dalszej pracy i wprowadzania nowych metod”.

Nauczycielka, pamiętnik projektowy



Wpływ projektu na nauczycieli

Dla nauczycieli „Edukacja w ruchu” jest przede wszystkim narzędziem ułatwiającym codzienną pracę: dostarcza gotowe materiały, inspiruje do stosowania nowych metod i pomaga odzyskać uwagę klasy bez konieczności samodzielnego przygotowywania nowej aktywności.

OCENA MATERIAŁÓW I ORGANIZACJI (% ODPOWIEDZI 4-5 NA SKALI 1-5; N = 29)



Przygotowanie zajmowało mniej czasu

Średnia ocena: **3,79 / 5**



Uwaga: oszczędność czasu na przygotowaniu nie jest jednoznaczna (śr. 3,79/5) – materiały ułatwiają prowadzenie zajęć, dostarczają gotowe pomysły, ale ich wdrożenie i dokumentacja wymagają nakładu pracy.

CO PROJEKT DAJE NAUCZYCIELOWI

- Gotowe narzędzia bez „wymyślania od zera”
- Sposób na odzyskanie uwagi i regulację energii klasy
- ▲ Inspiracje do aktywnych metod także poza projektem
- Chwilę oddechu i bliższy, mniej formalny kontakt z dziećmi
- Poczucie docenienia i zawodowego wyróżnienia
- ▲ Wzmocnienie kompetencji nauczyciela związanych z aktywnymi metodami nauczania

CO OBCIĄŻA NAUCZYCIELA

- Dokumentacja, zdjęcia, raportowanie
- Presja terminów i regularności
- ▲ Zbyt duża liczba wyzwań (62% odpowiedziało: „zbyt często”)
- Konieczność modyfikacji materiałów dla starszych klas
- Bariera cyfrowa części starszych nauczycieli



Ja się rozluźniam razem z nimi. To jest taka chwila oddechu dla nas. Nie muszę wtedy wszystkiego sama wymyślać”.

Nauczycielka, badanie fokusowe

W projekcie docenia się nauczycieli za ich pracę, dostaje się konkretne narzędzia i pomoce, zajęcia integrują grupę, a kontakt z organizatorami jest błyskawiczny”.

Nauczycielka, ankieta

Wpływ projektu na dzieci - ocena nauczycieli

Najczęściej obserwowane przez nauczycieli efekty to większe zaangażowanie dzieci w trakcie zajęć, poprawa koncentracji po ruchu, rozładowanie napięcia oraz wspólne „rytuały klasowe”. Co istotne, te obserwacje są spójne z perspektywą rodziców i samych dzieci.

CO ZMIENIŁA „EDUKACJA W RUCHU” – OCENA NAUCZYCIELI (% ODPOWIEDZI 4–5; N = 29)



OBSZARY WPŁYWU

AKTYWNOŚĆ FIYZYKALNA	79% nauczycieli deklaruje, że ruchu na lekcjach jest teraz więcej niż przed realizacją projektu; 87% rodziców potwierdza, że dziecko chętnie podejmuje ruch na co dzień. pewność: wysoka – zbieżne w czterech źródłach.	
ZAANGAŻOWANIE I ATMOSFERA	86% nauczycieli widzi poprawę współpracy. pewność: wysoka Dzieci „czekają na ten ruch”, tworzą wspólne żarty i rytuały; w aktywności włączają się też dzieci wycofane.	
KONCENTRACJA I DOBROSTAN	Ruch pomaga „wyładować się i później łatwiej skupić”, zmienia tempo zajęć i rozładowuje napięcie. Nauczyciele nie mówią o spektakularnej poprawie wyników, ale o wsparciu nauki i ułatwieniu. pewność: średnia (percepcyjna)	
RELACJE SPOŁECZNE	Wspólny ruch i humor budują bliższy kontakt; dzieci najmocniej cenią zabawę z rówieśnikami. Jednocześnie część nauczycieli zaznacza, że długofalowe zmiany w relacjach trudno ocenić na tym etapie. pewność: średnia	
DZIECI Z SEN⁹ I Z DOŚWIADCZENIEM MIGRACYJNYM	W grupach jest przeważnie 1–5 dzieci z orzeczeniami i liczne dzieci z doświadczeniem migracyjnym. Wypowiedzi opisują konkretne przykłady włączenia: „Mamy nowego kolegę, który do tej pory nie chciał się bawić, a teraz jak widzi Borsuka, woła dzieci i z radością ćwiczy”. To obiecujące sygnały oparte na przykładach, nie na pomiarze. pewność: średnia	

⁹ Z ang. SEN (Special Educational Needs) – specjalne potrzeby edukacyjne.



One czekają na ten ruch. »Kiedy będzie?«

Nauczycielka o dzieciach, badanie fokusowe



Dzieciaki nie mogły doczekać się kolejnego wyzwania, pytały kiedy będzie kolejny filmik, dopytywały o Karty Ruchu. Z zaangażowaniem wykonywali zadania. Niektórzy rodzice wysyłali wiadomości zwrotne dotyczące kolejnych misji. Zwracali uwagę, na zwiększoną aktywność fizyczną dzieci”.

Nauczycielka, ankieta

Wpływ projektu na placówki - ocena dyrekcji

Perspektywa dyrekcji została przedstawiona na podstawie odpowiedzi sześciu przedstawicieli placówek. Ze względu na charakter próby wyniki mają przede wszystkim wartość jakościową i interpretowane są jako sygnały oraz obserwacje uczestników badania.

Źródło danych: ankieta dyrekcji (N = 6), uzupełniona wynikami badań fokusowych oraz obserwacjami z realizacji projektu.

CO MÓWIĄ DYREKTORZY

Projekt pozytywnie
wpłynął na funkcjonowanie
placówki



Wspiera nauczycieli
w codziennej pracy



Średnia rekomendacja
innym placówkom



Wszyscy (6 z 6)
chcą kontynuować projekt



WSKAZYWANA WARTOŚĆ

- Atrakcyjna forma przekazywania wiedzy przez ruch
- Profesjonalizm i szkolenia
- ▲ Wzbogacenie oferty zajęć z aktywności fizycznej
- „Zjednoczenie we wspólnym działaniu” i zaangażowanie uczniów



***Przynosi same korzyści dla
całej społeczności szkolnej.
To nowoczesne, gotowe narzędzie,
z którym dzieci lubią pracować”.***

Dyrektor placówki, ankieta



”

Projekt Edukacja w ruchu oceniam na 6+. (...) Taka aktywność fizyczna jest potrzebna na każdym etapie edukacyjnym, a im szybciej zaczynają tę aktywność, tym lepiej dla nich”.

Dyrektor placówki, wypowiedź wideo

Warto podkreślić, że mimo dobrowolnego charakteru badania wśród odpowiedzi pojawiły się również opinie krytyczne (1 z 6 dyrektorów). Świadczy to o tym, że ankieta nie była wyłącznie przestrzenią do wyrażania pozytywnych ocen, lecz umożliwiała także zgłaszanie zastrzeżeń i odmiennych doświadczeń. Dzięki temu uzyskany materiał lepiej odzwierciedla zróżnicowanie perspektyw uczestników.



13. Co zadecydowało o sukcesie projektu?

Mocne strony rozwiązania

- Gotowe, wysokiej jakości materiały – najczęściej wskazywana zaleta we wszystkich źródłach.
- Aktywności angażujące przez humor, zaskoczenie i pracę w parach – najlepiej oceniane filmy i zabawy: „Rozruch w ławce”, „Pochmurniaki”, „Dzikie densy”, „Biegane bingo”.
- ▲ Skuteczna pomoc w prowadzeniu lekcji - aktywności ruchowe pomagają uporządkować energię dzieci, ułatwiają przechodzenie między zadaniami i pozwalają wyjść z momentów spadku koncentracji lub zmęczenia grupy.
- Elastyczność wdrożenia – można realizować w różnych momentach dnia i dostosowywać do grupy.
- Wsparcie i kontakt z organizatorami – „szybki, życzliwy, partnerski”.
- ▲ Spójność tematyczna i rozwój względem 1. edycji – lepsze powiązanie z podstawą programową.
- Budowanie relacji i atmosfery – efekt wykraczający poza samą aktywność fizyczną.



”

Rozruch w ławce to początek dnia – dzieci to uwielbiają. To jedyny filmik, który angażuje dzieciaki w parach. One się dotykają, współpracują”.

Nauczycielka, badanie fokusowe

”

Przynosi same korzyści dla całej społeczności szkolnej. To nowoczesne, gotowe narzędzie, z którym dzieci lubią pracować”.

Dyrektor placówki, ankieta

”

Udział w Projekcie z całą pewnością urozmaicił nasze codzienne zajęcia i pomógł realizować założenia programowe w zgodzie z potrzebami i możliwościami dzieci (w tym również dzieci z niepełnosprawnością)”.

Nauczycielka, pamiętnik projektowy

Jak projekt EWR wpływa na otoczenie



**RAZEM TWORZYMYS
STAŁĄ ZMIANĘ**

Edukacja w ruchu łączy ludzi, instytucje i wiedzę, aby wspólnie budować zdrowszą, bardziej aktywną i nowoczesną edukację.

Czynniki sprzyjające wdrożeniu

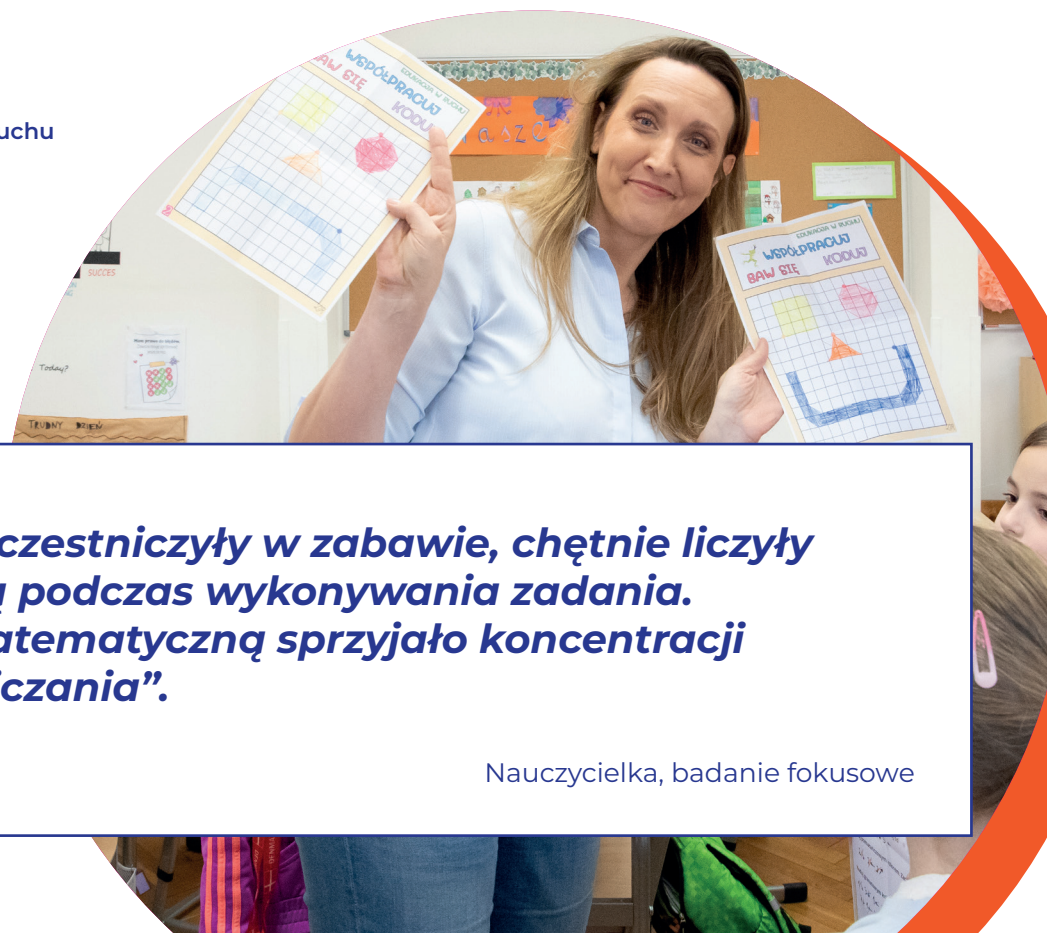
CZYNNIKI SUKCESU

- Gotowe materiały i prostota wdrożenia
- Humor, zaskoczenie, praca w parach
- ▲ Spójne z podstawą programową
- Współpraca nauczycieli w placówce
- Szybki, życzliwy kontakt z organizatorami
- ▲ Nagrody dla najbardziej zaangażowanych uczestników
- Rekomendacje „z pierwszej ręki”
- Możliwość korzystania z wiedzy ekspertów w dziedzinie edukacji w ruchu
- ▲ Zaangażowanie i otwartość nauczyciela

”

To są fajne instrumenty do działania w edukacji. Kiedy dziecko jest zmęczone, można je wyciszyć albo odwrotnie – zaangażować, zmienić koncentrację uwagi”

Nauczycielka, badanie fokusowe



”

Dzieci z dużym zaangażowaniem uczestniczyły w zabawie, chętnie liczyły elementy i współpracowały ze sobą podczas wykonywania zadania. Połączenie ruchu z aktywnością matematyczną sprzyjało koncentracji oraz utrwalaniu umiejętności przeliczania”.

Nauczycielka, badanie fokusowe

Bariery i wyzwania

BARIERY I WYZWANIA, KTÓRE NALEŻY WZIĄĆ POD UWAGĘ,
PROJEKTUJĄC NOWE ROZWIĄZANIA

- Obciążenie dokumentacyjne i presja terminów
- Zbyt duża liczba / tempo wyzwań (62%)
- ▲ Materiały za mało zróżnicowane wiekowo
- Powtarzalność schematu projektu przy drugim roku udziału

Nauczyciele w badaniach zgodnie podkreślają, że projekt „nie jest dla każdego” – najlepiej sprawdza się u osób otwartych na ruch, elastycznych, zaangażowanych i dobrze zorganizowanych. „Nie warto ciągnąć za uszy tych, co nie chcą. Dzieci wyczują, że to jest sztuczne”.

”

**Powinny być różne poziomy trudności.
Dla moich trzecioklasistów to już jest
za łatwe”.**

Nauczycielka, badanie fokusowe

”

**To, co robimy z dziećmi, to jedno,
a potem jeszcze trzeba wszystko
podopisywać, podołączać. Mnie
najbardziej męczą zdjęcia”.**

Nauczycielka, badanie fokusowe



14. Trwałość efektów

93% nauczycieli będzie stosować metody po projekcie

72% to „promotorzy” (9–10/10 w poleceniu)

6/6 dyrektorów chce kontynuacji

8,9 śr. ocena potrzeby takich projektów /10

Trwałość deklarowana jest wysoka: **48 %** nauczycieli „zdecydowanie”, a **45 %** „raczej” będzie dalej stosować poznane metody.

W badaniu fokusowym pojawia się przekonanie, że „Edukacja w ruchu” na stałe weszła do sposobu prowadzenia zajęć – niezależnie od formalnego udziału w kolejnych edycjach projektu.

”

Ja się przyzwyczaiłam bardzo i wyobrażam sobie, że nawet gdybym nie była w projekcie, to ta edukacja w ruchu by została”.

Nauczycielka, badanie fokusowe

”

Smutno trochę, że to już koniec tej ruchowej przygody, ale wiemy, że spotkamy się już od września! :) Jak zwykle było dużo zabawy, ruchu, ale przede wszystkim radości! :) Cieszymy się, że spędziliśmy razem ten pierwszy rok naszej szkolnej przygody! :) Mamy nadzieję, że spotkamy się po wakacjach! :)”.

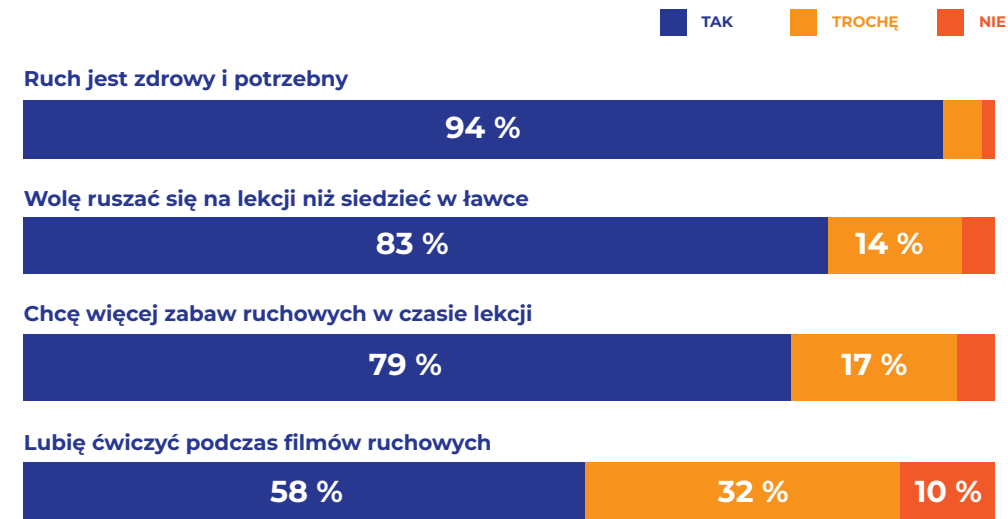
Nauczycielka, badanie fokusowe

15. Głos dzieci

Co mówią same dzieci

Perspektywę dzieci zebrano metodami dopasowanymi do ich wieku. W przedszkolach i częściowo w klasach zastosowano ewaluację ruchową (dzieci odpowiadały, zajmując miejsce przy wybranej odpowiedzi, a badacze zliczali wyniki na arkuszach grupowych). W klasach 1–3 dodatkowo wykorzystano ankiety dostosowane do wieku (TAK / TROCHĘ / NIE), pytania otwarte i rysunki. Poniższe liczby pochodzą ze zbiorczych arkuszy ewaluacji ruchowej (3 grupy przedszkolne oraz 2 klasy drugie i 1 - trzecia; łącznie ok. 101 dzieci).

POSTAWY DZIECI WOBEC RUCHU (EWALUACJA RUCHOWA, OK. 101 DZIECI)



Wartości zagregowane i zaokrąglone z arkuszy grupowych. Część pytań prowadzący modyfikowali w trakcie, by ułatwić dzieciom zrozumienie. Wyniki dotyczą 101 dzieci, z wyjątkiem pytania „Lubię ćwiczyć podczas filmów ruchowych”, które opiera się na odpowiedziach 97 dzieci.



NAJWAŻNIEJSZA OBSERWACJA: DZIECI OCENIAJĄ SZCZERZE I WYBIÓRCZO

Przekonanie, że ruch jest zdrowy i potrzebny, jest wśród dzieci niemal powszechne (~94%), a chęć ruchu – bardzo wysoka. Jednocześnie filmy ruchowe okazują się elementem najbardziej dzielącym odpowiedzi (tylko ok. 58% dzieci odpowiedziało, że lubi do nich ćwiczyć, a w klasie 3. zaledwie 6 na 15 dzieci). To nie jest słabość danych – to dowód ich wiarygodności. I co najważniejsze: ten sam sygnał pojawia się niezależnie w trzech źródłach – w ocenach dzieci, w badaniu fokusowym i w ankietach nauczycieli, którzy mówią o powtarzalności i czasem „zbyt dzieciennych” filmach dla klas 2–3.

Ankiety klas 1–3: co dzieci cenią najbardziej

Indywidualną ankietę (pytania TAK/TROCHĘ/NIE) wypełniło w sumie 138 uczniów z klas 2-3. Analiza pokazuje czytelny wzorzec. Dzieci najsilniej potwierdzają wymiar społeczny i atmosferę („na lekcjach z ruchem jest fajniejsza atmosfera”, „lubię ruszać się z koleżankami i kolegami”) oraz to, że dowiadują się czegoś nowego. Bardziej podzielone – zwłaszcza w klasie 3. – są oceny tego, czy ruch bezpośrednio poprawia skupienie i zapamiętywanie. To dokładnie odzwierciedla głos dorosłych: dzieci, podobnie jak nauczyciele, widzą w projekcie wsparcie i radość wspólnego działania bardziej niż „maszynę do lepszych ocen”.

”

Najbardziej lubię, gdy ruszamy się i słyszeć śmiechy, i wszyscy się świetnie bawią”.

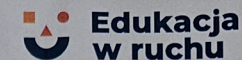
Uczeń klasy 1–3, ankieta (pytanie otwarte)

”

Najmniej lubię, gdy jest chaos i nie da się bawić”.

Uczeń klasy 1–3, ankieta (pytanie otwarte)

POWIEDZ NAM, CO MYŚLISZ



Dokończ zdania:

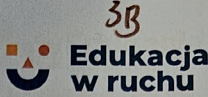
 Najbardziej lubię, gdy... *w czasie lekcji jest ruch.*

Moje sugestie to... żeby było więcej filmików z edukacji w ruchu i żeby było więcej kreatywnych rzeczy

 Najmniej lubię, gdy... *siedzę całą lekcję w ławce.*

Rysunki dzieci (materiał wspierający)

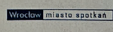
Rysunki analizowano wyłącznie opisowo, bez interpretacji psychologicznej. W częściach „Najbardziej lubię, gdy...” powtarzają się jednoznacznie widoczne motywy: postacie w ruchu, dzieci bawiące się razem, słońce, serca, sceny wspólnej zabawy. To spójne z danymi liczbowymi i wypowiedziami – radość i wspólnota są dla dzieci sednem doświadczenia.

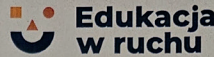
POWIEDZ NAM, CO MYŚLISZ 

 DZIEWCZYNA  CHŁOPAK

Czy zgadzasz się z tymi zdaniami?

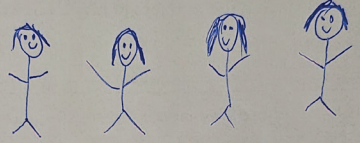
Na lekcjach z ruchem jest fajniejsza atmosfera.	 TAK	 TROCHĘ	 NIE
Po zabawie łatwiej mi się skupić.	 TAK	 TROCHĘ	 NIE
Lepiej zapamiętuję, gdy uczę się w ruchu.	 TAK	 TROCHĘ	 NIE
Czy chętniej chodzisz do szkoły, jak w trakcie lekcji są zabawy ruchowe?	 TAK	 TROCHĘ	 NIE
Czy dowiadujesz się czegoś nowego podczas zabaw ruchowych?	 TAK	 TROCHĘ	 NIE
Czy lubisz ruszać się ze swoimi koleżankami i kolegami z klasy?	 TAK	 TROCHĘ	 NIE

POWIEDZ NAM, CO MYŚLISZ 

Dokończ zdania:

 Najbardziej lubię, gdy...

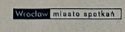


BAWIMY SIĘ RAZEM

 Najmniej lubię, gdy...

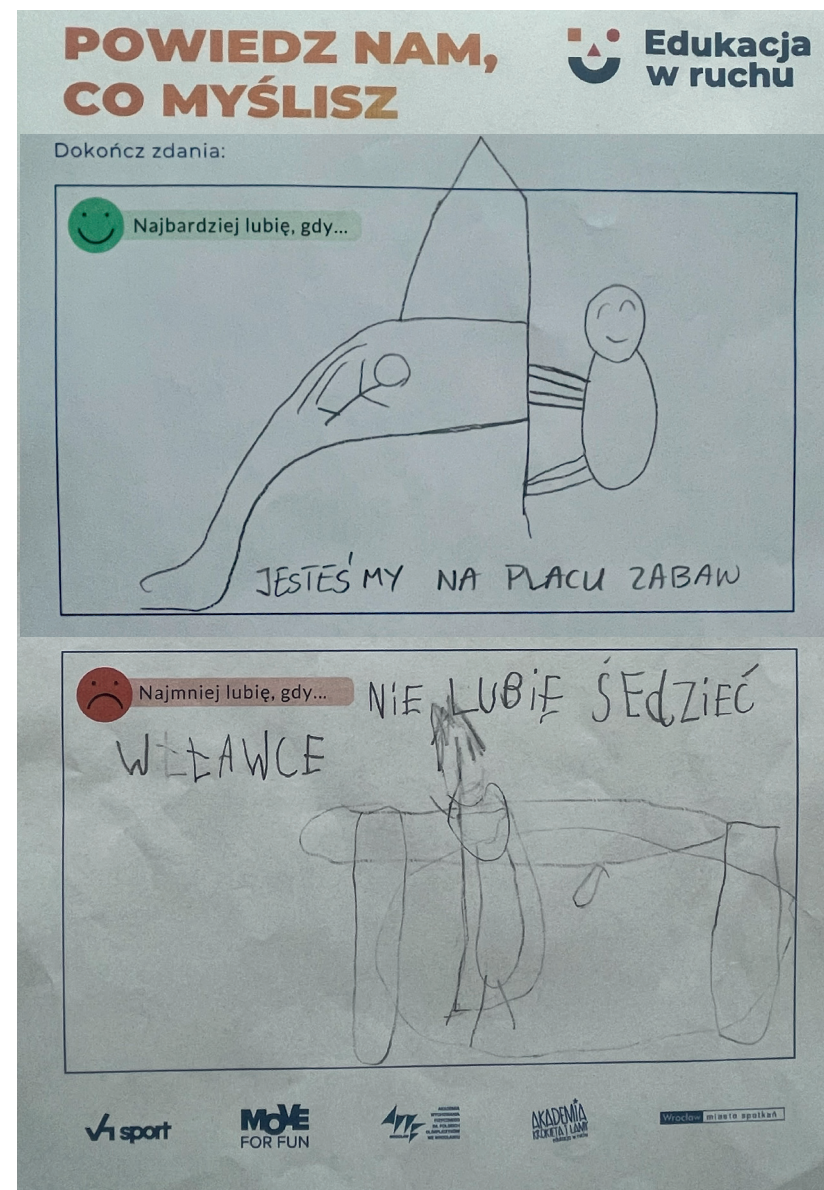
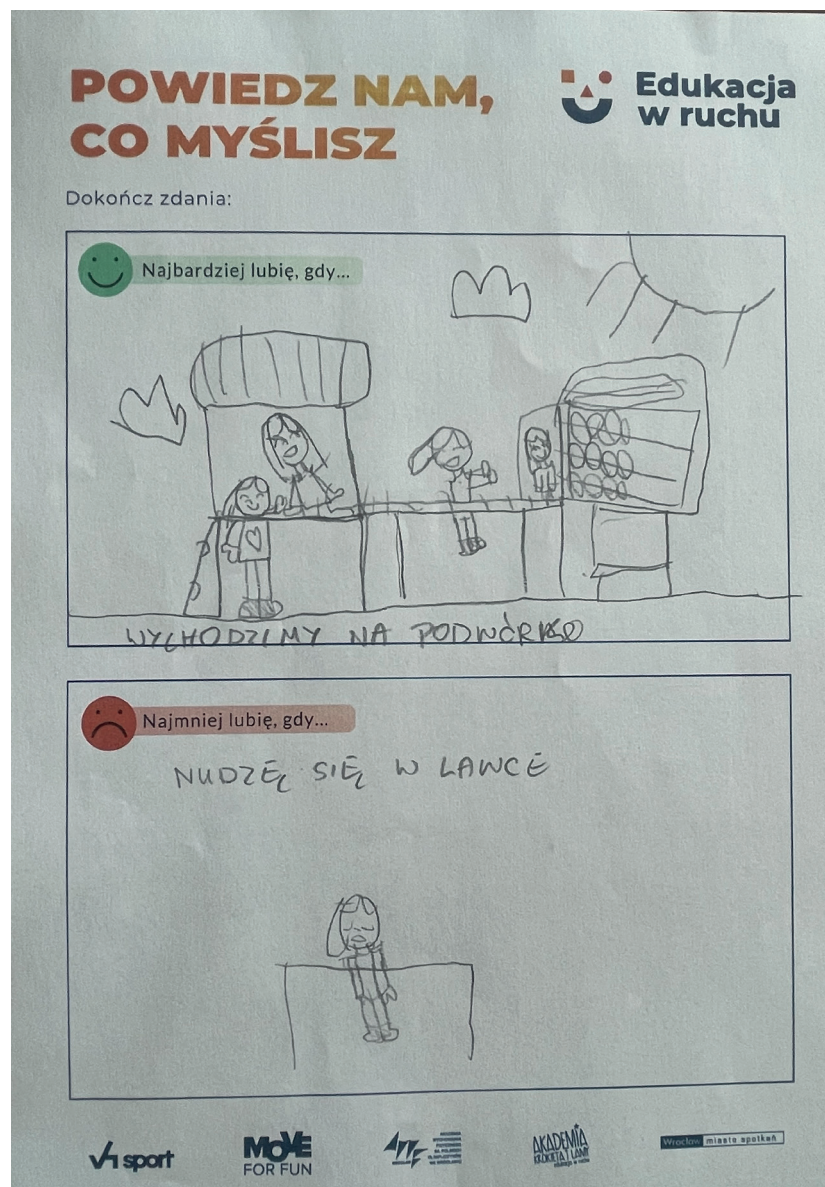


SIEDZIMY W ŁAWKACH

Autentyczne prace dzieci, prezentowane za zgodą placówek.





Autentyczne prace dzieci, prezentowane za zgodą placówek.

16. Głosy uczestników

Przykładowe wypowiedzi różnych grup uczestników

NAUCZYCIELE

”

Ruch nie zabiera czasu na naukę – on ją wspiera”.

Nauczyciele

”

Ja dostaję gotowe materiały i muszę je po prostu zrealizować – to jest super. Nie muszę kombinować”.

Nauczycielka, badanie fokusowe

”

To są fajne instrumenty do działania w edukacji. Kiedy dziecko jest zmęczone, można je wyciszyć albo odwrotnie – zaangażować, zmienić koncentrację uwagi”.

Nauczycielka, badanie fokusowe

”

Dużo się dzieje! Nie nudzimy się :) (...) Wykorzystujemy również materiały z projektu SIMPAL. Jest to dla mnie bardzo cenne, ponieważ nie muszę już poświęcać tyle czasu na przygotowanie pomocy do zadań”.

Nauczycielka, pamiętnik projektowy



”

Dziękuję za całą masę inspiracji, którą otrzymałam podczas trwania projektu! (...) Udział w Projekcie z całą pewnością urozmaicił nasze codzienne zajęcia i pomógł realizować założenia programowe (...)."

Nauczycielka, badanie fokusowe

RODZICE

”

Dziecko wraca z lekcji zadowolone, opowiada o nowych formach pracy i chętniej podejmuje zadania w domu".

Sygnał od rodziców, relacjonowany w ankiecie nauczycieli

”

Dziecko czuje się bardziej zmotywowane do nauki nowych rzeczy i chodzenia do placówki".

Rodzic, ankieta

”

Dziecko chętnie zostaje na świetlicy, jest zainteresowane tymi zajęciami".

Rodzic, ankieta

”

Od kiedy prowadzony jest projekt Edukacja w Ruchu w szkole - już kolejny rok, poprawiły się wyniki w nauce oraz zachowanie u dziecka. Syn ma ADHD".

Rodzic, ankieta



”

Jest zachwycony synek z projektu Edukacji w ruchu. Moim zdaniem, dla dzieci ruch jest bardzo ważny”.

Rodzic, ankieta

DYREKCJA

”

Atrakcyjny sposób przekazywania wiedzy poprzez ruch. Dzieci chętnie wykorzystują materiały w codziennym życiu”.

Dyrektor placówki, ankieta

DZIECI

”

Zapytane przy ewaluacji, o czym jest projekt, pięknie zauważyły: o tym, żeby się bawić i ruszać!”

Z pamiętnika grupy przedszkolnej



17. Dobrostan dzieci - ABC of Mental Health

Część nauczycieli „Edukacji w ruchu” wzięła udział w międzynarodowym pilotażu ABC of Mental Health, którego celem jest wspieranie zdrowia psychicznego i dobrostanu dzieci oraz rozwijanie kompetencji nauczycieli w tym obszarze wg schematu Act-Belong-Commit. Model ten powstał w 2002 roku w Zachodniej Australii, a następnie został zaadaptowany i rozwinięty w Europie.

Pilotaż projektu w Polsce realizuje Fundacja V4Sport we współpracy z gronem partnerów zrzeszającym uczelnie, organizacje naukowe oraz liderów promocji zdrowia, aktywności fizycznej i dobrostanu z siedmiu krajów Europy - Københavns Universitet - University of Copenhagen, ISCA - International Sport and Culture Association, Peaasi, Psykiatrifonden, DGI Storkøbenhavn, Uisp Nazionale, En Frisk Generation oraz Ukraine Active.

Od stycznia 2026 projekt był realizowany w 30 klasach we Wrocławiu. Był również przedmiotem osobnej analizy w badaniu fokusowym i – choć to inicjatywa odrębna – stanowi naturalne uzupełnienie wątku dobrostanu.

Najważniejsze ustalenia (badanie fokusowe)

- Trafia w realne potrzeby. Tematyka emocji i zdrowia psychicznego jest postrzegana jako bardzo potrzebna i dobrze dopasowana do codzienności szkolnej.
- Największa wartość: praca z emocjami. Projekt wspiera dzieci w rozpoznawaniu, nazywaniu i komunikowaniu emocji oraz daje nauczycielom narzędzia do rozmów o dobrostanie.
- ▲ Krótka, wizualna forma angażuje dzieci. Najlepiej oceniane są krótkie filmy i metafory (np. stres jako pies/smok), do których dzieci wracają w codziennych sytuacjach.
- Dobrze rozplanowane paczki z materiałami. Więcej czasu na realizację, mniej obciążenia formalnego – większy komfort pracy.

Wyzwania

- Ewaluacja po każdym wyzwaniu bywa przedwczesna – efekty pracy nad emocjami są długofalowe i trudne do oceny po pojedynczych zajęciach.
- Materiały wideo przygotowane z pomocą AI bywają odbierane jako „sztuczne” – dzieci wyłapują to i tracą zainteresowanie.
- ▲ Potrzeba współpracy z rodzicami i wsparcia nauczycieli – bez tego efekty są ograniczone.



Ten film o stresie był świetny. Wizualizacja stresu jako psa... dzieci później się do tego odnosili: »no to teraz będę jak ta kobra«,,.

Nauczycielka, badanie fokusowe (ABC of Mental Health)



Rekomendacje dla ABC of Mental Health:

- rozwijać jako stałe wsparcie emocjonalno-społeczne;
- ograniczyć/przenieść w czasie bieżącą ewaluację;
- ▲ rozszerzyć o relacje rówieśnicze i kompetencje społeczne;
- dodać komponent dla rodziców i dobrostanu nauczycieli.



18. Wartość dla samorządu

Wartość projektu dla organu prowadzącego

„Edukacja w ruchu” została zaprojektowana tak, by wpisywać się w codzienne funkcjonowanie placówki bez dodatkowych etatów i kosztownych inwestycji infrastrukturalnych. To czyni ją realnym modelem do adaptacji w większej skali

EDUKACJA

Projekt wspiera rozwój nowoczesnych metod nauczania poprzez dostarczanie nauczycielom gotowych narzędzi oraz rozwijanie ich kompetencji. Nauczyciele zyskują dostęp do wiedzy eksperckiej i mają możliwość stworzenia społeczności do wzajemnej wymiany doświadczeń.

ZDROWIE

Projekt zwiększa codzienną aktywność fizyczną dzieci bez konieczności zwiększania liczby godzin wychowania fizycznego. Jest również odpowiedzią na współczesne wyzwania w placówkach, jak wzrost liczby dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

DOBROSTAN

Zwiększenie ilości aktywności ruchowej sprzyja budowaniu pozytywnych relacji, zaangażowania i dobrej atmosfery w klasie. Ponadto aktywność fizyczna rozładowuje stres i poprawia koncentrację.

ROZWÓJ KOMPETENCJI NAUCZYCIELI

Projekt nie kończy się wraz z ostatnimi zajęciami - nauczyciele deklarują chęć dalszego korzystania z poznanych metod, co zwiększa trwałość efektów.

EFEKTYWNOŚĆ FINANSOWA

Projekt wykorzystuje istniejące zasoby szkoły i wpisuje aktywność ruchową w codzienny proces nauczania, dzięki czemu nie wymaga kosztownych zmian organizacyjnych.

PROMOCJA MIASTA

Projekt został zauważony na arenie międzynarodowej (Smart Cities & Sport Summit 2025, Seul; MOVE Congress 2025, Kopenhaga) wzmacniając wizerunek Wrocławia jako miasta otwartego na innowacje edukacyjne, wykorzystanie nowych technologii w edukacji oraz odpowiadającego na potrzeby współczesnych społeczeństw.

Skalowane elementy projektu

- Gotowy zestaw materiałów (filmy, karty pracy, Karty Ruchu) na platformie – bez tworzenia treści od zera
- Struktura misji i wyzwań z grywalizacją i pamiętnikiem grupowym
- ▲ Szkolenia metodyczne (PAL¹⁰, mini-EDUball) i sieć ambasadorów w placówkach
- Model partnerstwa: organizacja pozarządowa + uczelnia + samorząd jako podmiot finansujący

Warunki sukcesu

- Dobór zaangażowanych nauczycieli – projekt „nie jest dla każdego”, działa tam, gdzie jest autentyczna chęć
- Lekka dokumentacja – minimalizacja obciążenia organizacyjnego
- ▲ Różnicowanie materiałów wiekowo – osobne warianty dla przedszkola i klas 2–3
- Wsparcie dykcji i szybki kontakt z organizatorem



To jest takie innowacyjne. Nigdzie nie widziałam pamiętnika, filmików czy gotowych kart”.

Nauczycielka, badanie fokusowe

¹⁰ Z ang. Physically Active Learning.

19. Wnioski

10 najważniejszych wniosków

1

Projekt trafia w realny, aktualny problem. Spadek koncentracji, przebodźcowanie i nadmiar energii dzieci to codzienność szkoły – idea ruchu w lekcji jest odbierana jako trafna (badania fokusowe + ankiety + opinie uczestników).

2

Największa wartość to gotowe materiały ułatwiające pracę. 86% nauczycieli ocenia materiały jako łatwe w użyciu; to one decydują o użyteczności projektu.

3

Projekt działa jako wsparcie, nie „cudowne rozwiązanie”. Nauczyciele i dzieci zgodnie odrzucają język spektakularnej zmiany na rzecz języka pomocy i ułatwienia.

4

Silny efekt: emocje, atmosfera, relacje. 86% nauczycieli widzi poprawę atmosfery i współpracy; dzieci najmocniej cenią wspólną zabawę z rówieśnikami.

5

Więcej ruchu w codziennej edukacji. 79% nauczycieli deklaruje, że ruchu na ich lekcjach jest teraz więcej; 85% rodziców potwierdza aktywność dzieci.

10 najważniejszych wniosków

6

Dzieci oceniają szczerze i wybiórczo. Ruch jest „zdrowy i potrzebny” potwierdza ~94% dzieci, ale filmy ruchowe to element najbardziej dzielący odpowiedzi (~58% odpowiada „tak” na pytanie, czy lubi do nich ćwiczyć) – co potwierdza wiarygodność danych.

7

Główny koszt to obciążenie organizacyjne. 62% nauczycieli uznaje wyzwania za zbyt częste; dokumentacja i zdjęcia to największe źródło frustracji.

8

Potrzeba zróżnicowania wiekowego. Materiały bywają zbyt łatwe i powtarzalne dla klas 2–3; nauczyciele samodzielnie je modyfikują.

9

Wysoka trwałość deklarowana. 93% nauczycieli będzie stosować metody dalej; wszyscy ankietowani dyrektorzy chcą kontynuacji.

10

Model jest skalowalny, ale nie dla każdego. Sprawdza się tam, gdzie jest zaangażowany nauczyciel, lekka dokumentacja i wsparcie dyrekcji – przy zachowaniu uczciwości co do ograniczeń badania (małe próby, brak pomiaru „przed-po”).

20. Nota metodologiczna

Jak prowadzono ewaluację

Cel ewaluacji: sprawdzić, w jaki sposób projekt wpływa na dzieci, nauczycieli, placówki i rodziców; zidentyfikować czynniki sukcesu, wyzwania, ocenić trwałość efektów i wyciągnąć wnioski na przyszłość.

PYTANIA BADAWCZE

- Czy projekt realizuje zamierzone cele i jakie zmiany wywołuje?
- Jak wpływa na pracę nauczycieli?
- ▲ Jak wpływa na codzienność dzieci w placówkach edukacyjnych?
- Co sprzyja, a co utrudnia włączanie ruchu do lekcji?
- Na ile efekty są trwałe?
- ▲ Czy model da się wdrożyć w innych środowiskach?

PRZEWAGI PRZEPROWADZONEJ EWALUACJI

- wykorzystanie wielu źródeł danych (nauczyciele, dyrekcja, rodzice, dzieci),
- połączenie metod ilościowych i jakościowych,
- ▲ badania fokusowe pogłębiające wyniki ankiet,
- uwzględnienie perspektywy dzieci (w tym najmłodszych uczestników)
- analiza opinii zbieranych przez cały okres realizacji projektu
- ▲ wzajemna weryfikacja wniosków pomiędzy różnymi grupami respondentów (triangulacja).

PODEJŚCIE: MIXED-METHODS

Ewaluacja projektu została zaprojektowana z wykorzystaniem triangulacji metod i źródeł danych, dzięki czemu możliwe było spojrzenie na efekty projektu z perspektywy różnych grup uczestników. Analiza objęła dane ilościowe i jakościowe pochodzące od nauczycieli, dyrekcji, rodziców i dzieci, a także wyniki badań fokusowych, obserwacji oraz opinii zbieranych w trakcie realizacji projektu. Pozwoliło to na wzajemne uzupełnianie i weryfikowanie uzyskanych informacji.

ŹRÓDŁO	TYP	PRÓBA / ZAKRES
Badanie fokusowe (Beeline Research)	jakościowe, niezależne	2 grupy, 14 nauczycielek, V 2026
Ankieta nauczycieli	ilościowe + otwarte	N = 29
Ankieta rodziców	ilościowe + otwarte	N = 39
Ankieta dyrekcji	ilościowe + otwarte	N = 6
Ewaluacja dzieci (ruchowa + ankiety)	ilościowe + jakościowe	arkusze grup (ok. 101 dzieci) + ankiety klas 1–3 (138 uczniów)
Opinie z pamiętników	jakościowe	367 wypowiedzi (IX 2025–VI 2026)

OGRANICZENIA

Jednocześnie należy uwzględnić ograniczenia charakterystyczne dla tego typu badań. Ankiety miały charakter dobrowolny, dlatego uzyskane próby (29 nauczycieli spośród 242 uczestniczących w projekcie oraz 6 przedstawicieli dyrekcji) nie mają charakteru reprezentatywnego statystycznie i należy je interpretować jako opis doświadczeń oraz tendencji występujących w badanej grupie. Z tego względu wyniki ilościowe zostały uzupełnione analizą jakościową, obejmującą wywiady fokusowe oraz wypowiedzi uczestników.

Badanie nie obejmowało pomiaru przed rozpoczęciem projektu ani grupy kontrolnej. Oznacza to, że ocena wpływu projektu opiera się przede wszystkim na obserwacjach i doświadczeniach uczestników, a nie na eksperymentalnym pomiarze efektów. Zastosowanie wielu niezależnych źródeł danych pozwoliło jednak na weryfikację spójności uzyskiwanych wyników i zwiększenie wiarygodności wniosków.

W przypadku materiałów pochodzących od dzieci szczególną ostrożność zachowano przy interpretacji odpowiedzi otwartych oraz rysunków, które traktowano jako materiał uzupełniający, wspierający analizę, a nie jako samodzielną podstawę do formułowania wniosków.

We wszystkich przypadkach, w których dane nie pozwalały na jednoznaczną interpretację, zostało to wyraźnie zaznaczone w raporcie.

WYBRANE ROZKŁADY (ANKIETA NAUCZYCIELI, N = 29, SKALA 1-5; % TO ODPOWIEDZI 4-5)

STWIERDZENIE	% 4-5
Materiały łatwe w użyciu	86%
Materiały ułatwiały prowadzenie zajęć	79%
Projekt dobrze zorganizowany	83%
Dzieci mają więcej aktywności fizycznej	86%
Poprawiła się atmosfera i współpraca	86%
Dzieci bardziej zaangażowane	83%
Łatwiejsza koncentracja po ruchu	83%
Dzieci pozytywnie reagują	83%
Rodzice wykazują zainteresowanie	38%
Wyzwania „zbyt często”	62%
Będę stosować metody dalej (zdecydowanie+raczej)	93%

Małe, ochotnicze próby ankiet; brak grupy kontrolnej i pomiaru „przed-po”; wypowiedzi o charakterze autoprezentacyjnym; ręczny charakter zliczeń w ewaluacji dzieci. Wszystkie wartości procentowe zaokrąglono. Wnioski o wpływie opierają się na percepcji uczestników i należy je traktować jako wskazania tendencji, nie dowody przyczynowe.



”

Projekt Edukacja w ruchu postanowiłam wykorzystać również w pracy z radą pedagogiczną. Sięgnęłam po filmy, z których korzystają nauczyciele. (...) Praca z ludźmi po takiej aktywności fizycznej jest wielką przyjemnością, bo chce im się pracować dalej”.

Edyta Krajewska

dyrektor w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 21



”

Ruch jest konkretnym narzędziem terapeutycznym. (...) Dzieci z afazją, Aspergerem, autyzmem, ADHD zmagają się z wieloma trudnościami (...) ruch jest dla nich pomostem pomiędzy ich ciałem a ich umysłem, ale też między nimi a całą grupą”.

Urszula Taborek

nauczycielka w Szkole Podstawowej nr 71



”

To innowacyjny i przemyślany projekt. Materiały są zawsze dopracowane, ciekawe i łatwe do wykorzystania w codziennej pracy”.

Natalia Mikrut-Twardak

nauczycielka w Przedszkolu nr 49



”

Tradycyjne siedzące formy pracy nie zawsze angażują dzieci. Nauka poprzez ruch np. gry, zabawy sprawiają, że uczniowie uczą się chętniej i bardziej efektywnie”.

Urszula Kalinowska

nauczycielka w Szkole Podstawowej nr 32

”

Edukacja w ruchu daje nauczycielom paletę możliwości, żeby wzbudzić w dzieciach ciekawość i zaangażowanie, żeby nauka stała się przyjemnością”.

Zofia Regulska

nauczycielka w Szkole Podstawowej nr 99



”

Projekt Edukacja w ruchu oceniam na 6+. (...) Taka aktywność fizyczna jest potrzebna na każdym etapie edukacyjnym dzieci, a im szybciej zaczynają tę aktywność, tym lepiej dla nich”.

Dagmara Babczyńska

dyrektor w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 25

ZOBACZ WIĘCEJ OPINII NAUCZYCIELI

Zeskanuj kod, by obejrzeć video



NOTA REDAKCYJNA

© 2026 Fundacja V4Sport. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Opracowanie: Fundacja V4Sport we współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu.
Projekt współfinansowany ze środków Gminy Wrocław.

Kontakt: edukacjawruchu@v4sport.eu · tel. 577 700 092

Zalecane cytowanie: Fundacja V4Sport (2026).
Edukacja w ruchu — raport ewaluacyjny 2025/2026. Wrocław.

