



Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

P-MAP – Psychomotor Mapping Tool

Arkusze przesiewowej obserwacji i wstępnej kwalifikacji do zajęć wspierających rozwój psychoruchowy dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

Autorstwo:
Agnieszka Olechowska
Diana Aksamit
Izabella Kucharczyk

2025

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

Cel i charakterystyka narzędzia

Narzędzie zostało opracowane z myślą o nauczycielach, pedagogach specjalnych, fizjoterapeutach, terapeutach i psychologach pracujących z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Jego głównym celem jest wczesna identyfikacja trudności w rozwoju psychoruchowym, a także wstępna kwalifikacja dziecka do udziału w zajęciach wspierających rozwój psychoruchowy.

Narzędzie ma charakter przesiewowy i służy do prowadzenia obserwacji funkcjonalnej dziecka w warunkach naturalnych – w trakcie zabawy, zajęć grupowych lub indywidualnych aktywności ruchowych.

Struktura narzędzia

Arkusze obserwacyjny składa się z **10 odrębnych modułów**, z których każdy dotyczy jednego, istotnego obszaru funkcjonowania psychoruchowego dziecka. Moduły te obejmują:

- konkretne, mierzalne czynności obserwacyjne (po 5 w każdym obszarze),
- jasne kryteria wykonania każdej czynności,
- trójstopniową skalę oceny:
 - wykonuje samodzielnie,
 - wykonuje z pomocą,
 - nie wykonuje,
- tabelę interpretacyjną z rekomendacją do dalszych działań edukacyjnych lub terapeutycznych.

Możliwości wykorzystania

Narzędzie może być stosowane:

- jako pełne badanie przesiewowe, obejmujące wszystkie 10 obszarów – w celu stworzenia profilu funkcjonowania psychoruchowego dziecka,



Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

- modułowo – selektywnie, w zależności od potrzeb (np. tylko obserwacja planowania ruchu lub koncentracji uwagi),
- jako wsparcie procesu kwalifikacji dziecka do zajęć ruchowych, terapii pedagogicznej lub konsultacji specjalistycznych (np. terapia SI, rehabilitacja ruchowa).

Każdy arkusz może być wykorzystywany oddzielnie lub jako część kompleksowego narzędzia przesiewowego, dającego holistyczny obraz potrzeb rozwojowych dziecka.

Obszary funkcjonowania psychoruchowego objęte obserwacją

1. Orientacja w schemacie własnego ciała
2. Przekraczanie linii środkowej ciała
3. Równowaga statyczna i dynamiczna
4. Naprzemiennosc ruchowa
5. Koordynacja bilateralna
6. Koordynacja wzrokowo–ruchowa
7. Planowanie ruchu (praksja)
8. Uwaga i wytrwalosc w zadaniu ruchowym
9. Postawa ciała i napięcie mięśniowe
10. Lateralizacja i dominacja strony

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

DANE DO ARKUSZA OBSERWACJI

| Dane | Opis |
|--|------|
| Imię i nazwisko dziecka | |
| Wiek | |
| Placówka (przedszkole/szkoła) | |
| Grupa / klasa | |
| Inne ważne informacje* | |
| Imię i nazwisko osoby przeprowadzającej badanie | |
| Data badania | |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

OBSZAR 1: ORIENTACJA W SCHEMACIE WŁASNEGO CIAŁA

Wskazówki dla osoby przeprowadzającej badanie

- Wydawaj polecenia wyraźnie i spokojnie, upewniając się, że dziecko patrzy i słucha przed rozpoczęciem zadania.
- Zadbaj o stabilną, swobodną pozycję dziecka (np. siedzenie po turecku, stanie prosto) – unikaj sytuacji, w których postawa ciała może ułatwiać lub utrudniać wykonanie ruchu.
- Nie wykonuj żadnych gestów ani mimiki sugerującej odpowiedź – obserwuj reakcję wyłącznie na bodziec słowny.
- Zwracaj uwagę czy dziecko myli stronę, zamienia kończyny, wykonuje ruch po dłuższym namyśle lub z dodatkowym „szukaniem” części ciała.
- Notuj nietypowe strategie kompensacyjne (np. obrót całego ciała, patrzenie na rękę w trakcie ruchu, dotykanie miejsca sąsiadującego) – mogą wskazywać na trudności w orientacji w schemacie ciała.

| Nr | Czynność do obserwacji | Pozycja wyjściowa | Instrukcja słowna | Kryterium wykonania | Skala oceny |
|----|-----------------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 1 | Dotyka prawą dłonią lewego kolana | Siedzi po turecku | „Dotknij prawą ręką lewego kolana” | Ruch prawidłowy, szybki, bez pomocy | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>rozdzielnia stronę</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje podpowiedzi</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>nie zna kierunku</i>) |
| 2 | Pokazuje lewe ucho lewą ręką | Stoi | „Pokaż lewą ręką swoje lewe ucho” | Bez błędów, odpowiednia kończyna | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>koordynuje stronę i rękę</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>zgaduje lub myli</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>brak orientacji lewo/prawo</i>) |
| 3 | Dotyka nosa z zamkniętymi oczami | Stoi | „Zamknij oczy i dotknij nosa” | Trafne, pewne dotknięcie | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>świadomość bez wzroku</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje zachęty</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>szuka, nie lokalizuje</i>) |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

| | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------------|--------------------------|---------------------------|--|
| 4 | Pokazuje kolana | Siedzi na krześle | „Pokaż swoje kolana” | Szybka i poprawna reakcja | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>rozpoznaje część ciała</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje naprowadzenia</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>myli lub nie zna</i>) |
| 5 | Wykonuje gest „ręce na biodra” bez pokazu | Stoi | „Połóż ręce na biodrach” | Wykonuje bez modelu | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>lokalizuje bez imitacji</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje pokazu</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>brak rozumienia pojęcia</i>) |
| Dodatkowe uwagi i spostrzeżenia: | | | | | |

INTERPRETACJA WYNIKÓW W OBSZARZE: ORIENTACJA W SCHEMACIE WŁASNEGO CIAŁA

| Liczba zadań wykonanych samodzielnie | Wstępna interpretacja | Rekomendacja |
|--|--|--|
| 5–4 zadania wykonane samodzielnie | Dziecko opanowało umiejętności w zakresie schematu ciała zgodnie z oczekiwaniami rozwojowymi | Brak wskazań do dodatkowych oddziaływań w tym obszarze |
| 3–2 zadania wykonane samodzielnie, pozostałe z pomocą lub niewykonane | Widoczne częściowe trudności w orientacji w schemacie ciała | Zaleca się objęcie dziecka zajęciami wspierającymi rozwój schematu ciała w ramach pracy grupowej lub indywidualnej |
| 0–1 zadanie wykonane samodzielnie | Wyraźne deficyty w orientacji w schemacie ciała | Wskazane skierowanie dziecka na zajęcia ukierunkowane wspierające integrację schematu ciała, np. zgodnie z programem ruchowo-percepcyjnym (np. Move to Learn), oraz rozważenie konsultacji specjalistycznej (pedagog, terapeuta integracji sensorycznej, fizjoterapeuta) |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

OBSZAR 2: PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKOWEJ CIAŁA

Wskazówki dla osoby przeprowadzającej badanie

- Przeprowadzaj zadania spokojnie, z pauzą między poleceniami.
- Dziecko powinno mieć naturalną pozycję, bez skrętów tułowia lub przestawiania kartki (w zadaniach stolikowych).
- Obserwuj, czy dziecko skraca ruch, zamienia rękę, obraca całe ciało lub wykonuje gest bokiem – to typowe uniki w przypadku trudności z przekraczaniem linii środka.

| Nr | Czynność do obserwacji | Pozycja wyjściowa | Instrukcja słowna | Kryterium wykonania | Skala oceny |
|----|--|---------------------|---|---|--|
| 1 | Dotyka lewą ręką prawego kolana | Siedzi po turecku | „Dotknij lewą ręką prawego kolana” | Przekroczenie linii środkowej, ruch płynny, bez zatrzymania | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>przekracza linię ciała</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje demonstracji</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>zatrzymuje się pośrodku lub zgaduje</i>) |
| 2 | Sięga prawą ręką po klocek położony po lewej stronie ciała | Siedzi przy stoliku | „Weź klocek tą ręką” (pokazujemy tylko rękę – nie kierunek) | Przekracza linię środkową w ruchu funkcjonalnym | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>naturalnie sięga w poprzek</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>zawahał się lub zamienił ręce</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>unika przekroczenia</i>) |
| 3 | Rysuje poziomą linię z lewej do prawej strony kartki bez zmiany ręki | Siedzi przy stoliku | „Narysuj prostą linię odtąd dotąd” | Ręka przechodzi przez środek kartki, bez zamiany ręki | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>ręka pracuje przez linię środkową</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>zmienia pozycję kartki lub ręki</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>zatrzymuje się pośrodku</i>) |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

| | | | | | |
|----------------------------------|--|--------------------------|---|---|--|
| 4 | Dotyka lewą dłonią prawego ramienia | Stoi | „Dotknij lewą ręką prawego ramienia” | Prawidłowe, szybkie przekroczenie linii ciała | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>bez opóźnienia</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>po powtórzeniu lub pokazie</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>myli lub nie rozumie</i>) |
| 5 | Uderza prawą ręką w lewe kolano podczas rytmicznego marszu w miejscu | Stoi, marszuje w miejscu | „Podczas marszu dotykaj lewego kolana prawą ręką” | Wykonuje naprzemiennie przez linię ciała | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>utrzymuje rytm i przekraczanie</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje modelu lub przypomnienia</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>wykonuje jednostronnie</i>) |
| Dodatkowe uwagi i spostrzeżenia: | | | | | |

INTERPRETACJA WYNIKÓW W OBSZARZE: PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKOWEJ CIAŁA

| Liczba zadań wykonanych samodzielnie | Interpretacja | Rekomendacja |
|--------------------------------------|--|--|
| 5–4 zadania samodzielnie | Umiejętność przekraczania linii środkowej ciała rozwinięta adekwatnie do wieku | Brak wskazań do interwencji w tym zakresie |
| 3–2 zadania samodzielnie | Częściowe trudności z przekraczaniem linii środkowej ciała | Zaleca się objęcie dziecka zajęciami rozwijającymi integrację półkulową (np. zadania naprzemiennie, metody percepcyjno-motoryczne) |
| 0–1 zadanie samodzielnie | Wyraźne trudności z integracją ruchów przez linię środkową ciała | Wskazana interwencja – zajęcia wspierające integrację bilateralną i przekraczanie linii środkowej ciała (np. metoda Move to Learn) |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

OBSZAR 3: RÓWNOWAGA STATYCZNA I DYNAMICZNA

Wskazówki dla osoby przeprowadzającej badanie

- Ćwiczenia najlepiej wykonać na macie, dywanie lub sali gimnastycznej
- Obserwuj, czy dziecko kompensuje ruch (np. wymachuje ramionami, szuka punktu podparcia, patrzy w dół)
- Zwracaj uwagę na reakcje emocjonalne: frustrację, rezygnację, nadmierną ostrożność

| Nr | Czynność do obserwacji | Pozycja wyjściowa | Instrukcja słowna | Kryterium wykonania | Skala oceny |
|----|--|------------------------------|---|--|---|
| 1 | Stoi na jednej nodze przez 5 sekund (np. na prawej) | Stoi | „Stań na jednej nodze i policz do pięciu” | Stabilna postawa przez 5 sek., bez podpierania | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>utrzymuje równowagę statyczną</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje wsparcia lub próbuje kilka razy</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>traci równowagę natychmiast</i>) |
| 2 | Wchodzi i schodzi z małego podestu bez pomocy | Stoi obok podestu (10–15 cm) | „Wejź i zjeżdż z tego stopnia” | Utrzymuje równowagę w ruchu, bez potykania się | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i> płynny, pewny ruch</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje podania ręki / asekuracji</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>traci równowagę lub odmawia</i>) |
| 3 | Chodzi po prostej linii (np. taśmie malarskiej) stopa za stopą | Stoi na początku linii | „Przejdź po linii, stawiając jedną stopę przed drugą” | 4–5 kroków bez zejścia z linii | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>zachowuje równowagę dynamiczną</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>poprawia się lub przestaje i wraca</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>nie trafia, odmawia, przewraca się</i>) |
| 4 | Przysiada i wstaje bez chwiania się | Stoi | „Zrób przysiad i wróć do stania” | Przysiad i powrót bez straty równowagi, bez upadku do tyłu | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>ruch płynny, kontrolowany</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>podpiera się lub potrzebuje demonstracji</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>przewraca się lub gubi ruch</i>) |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

| | | | | | |
|---|--------------------------------|------|---|---|---|
| 5 | Skacze obunóż w miejscu 5 razy | Stoi | „Skocz pięć razy w miejscu – raz, dwa, trzy...” | Równe, pewne skoki bez przewracania się | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>utrzymuje kontrolę w serii skoków</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>niezrównoważone skoki / traci rytm</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>nie podejmuje lub przewraca się</i>) |
|---|--------------------------------|------|---|---|---|

Dodatkowe uwagi i spostrzeżenia:

INTERPRETACJA WYNIKÓW W OBSZARZE: RÓWNOWAGA STATYCZNA I DYNAMICZNA

| Liczba zadań wykonanych samodzielnie | Interpretacja | Rekomendacja |
|--------------------------------------|--|---|
| 5–4 zadania samodzielnie | Umiejętności równoważne rozwinięte zgodnie z wiekiem | Brak wskazań do interwencji |
| 3–2 zadania samodzielnie | Częściowa niepewność w utrzymaniu równowagi | Wskazane zajęcia wspierające rozwój równowagi i kontroli posturalnej (np. ćwiczenia rytmiczne, ruchowe) |
| 0–1 zadanie samodzielnie | Wyraźne trudności z kontrolą równowagi | Zalecana interwencja: ćwiczenia układu przedsionkowego, możliwa konsultacja z terapeutą SI / fizjoterapeutą |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

OBSZAR 4: NAPRZEMIENNOŚĆ RUCHOWA

Wskazówki dla osoby przeprowadzającej badanie

- Nie sugeruj ruchu ruchem własnym – pozwól dziecku wykonać go z własnej inicjatywy (po poleceniu)
- Zwróć uwagę na to, czy dziecko używa jednej strony ciała lub powtarza ruchy sztywno
- Jeśli dziecko próbuje, ale nie rozumie naprzemienności – odnotuj to.

| Nr | Czynność do obserwacji | Pozycja wyjściowa | Instrukcja słowna | Kryterium wykonania | Skala oceny |
|----|---|-------------------|---|---|---|
| 1 | Maszeruje w miejscu z naprzemienną pracą rąk i nóg | Stoi | „Maszeruj w miejscu – ręce i nogi razem” | Naprzemienny ruch prawej ręki i lewej nogi oraz odwrotnie | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>ruch naprzemienny i rytmiczny</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>ruchy niesymetryczne, zamienione strony</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>ruchy jednostronne lub sztywne</i>) |
| 2 | Dotyka naprzemiennie kolan przeciwnymi rękami (w pozycji siedzącej) | Siedzi | „Dotknij lewego kolana prawą ręką, potem odwrotnie” | Sekwencja wykonana prawidłowo, rytmicznie | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>zachowana naprzemiennosc</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>myli strony / traci rytm</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>nie rozumie polecenia / ruch nieskładny</i>) |
| 3 | Wykonuje ruch „rowerkowania” nogami w leżeniu tyłem | Leży na plecach | „Wyobraź sobie, że pedałujesz rower” | Ruchy naprzemiennie kończyn dolnych | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i> płynne, naprzemiennie ruchy nóg</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>zachęta, pokaz</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>ruchy nieskładne lub jednostronne</i>) |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

| | | | | | |
|---|--|---------------------|--|---|---|
| 4 | Wykonuje naprzemiennie kłaśnięcie i uderzenie dłonią o uda w rytmie (np. raz kłaśnij, raz udo) | Siedzi | „Kłaśnij w dłonie, potem uderz rękami o uda – na zmianę” | Naprzemienna sekwencja ruchowa z rytmem | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>prawidłowy rytm i sekwencja</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje demonstracji / zwalnia</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>brak zrozumienia lub naprzemienności</i>) |
| 5 | Wchodzi po schodach bez zmiany nogi (stopień po stopniu, naprzemiennie) | Stoi przed schodami | „Wejźdź po schodach – jedna noga po drugiej” | Ruchy nóg naprzemiennie, bez prowadzenia ręką | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>bez pomocy, zachowana naprzemiennosc</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>trzyma się poręczy lub zmienia nogi</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>stawia nogi razem / unika zadania</i>) |

Dodatkowe uwagi i spostrzeżenia:

INTERPRETACJA WYNIKÓW W OBSZARZE: NAPRZEMIENNOŚĆ RUCHOWA

| Liczba zadań wykonanych samodzielnie | Interpretacja | Rekomendacja |
|--------------------------------------|---|--|
| 5–4 zadania samodzielnie | Naprzemiennosc ruchowa rozwinięta adekwatnie do wieku | Brak wskazań do interwencji |
| 3–2 zadania samodzielnie | Częściowa trudność w naprzemiennym organizowaniu ruchów | Zalecane włączenie dziecka w ćwiczenia wspierające naprzemiennosc i integrację ruchową |
| 0–1 zadanie samodzielnie | Wyraźne deficyty w zakresie naprzemiennosci ruchowej | Wskazana pogłębiona diagnoza i udział w zajęciach ruchowych integrujących półkule (np. metoda Move to Learn) |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

OBSZAR 5: KOORDYNACJA BILATERALNA

Wskazówki dla osoby przeprowadzającej badanie

- Dziecko powinno mieć dostęp do przedmiotów codziennego użytku, znanych z otoczenia (papier, kredki, nożyczki, sznurek, pudełko)
- Zwracaj uwagę na to, czy jedna ręka dominuje, a druga stabilizuje lub czy ręce pracują niezależnie, ale jednocześnie
- Obserwuj również czy dziecko przekłada przedmioty między rękami, zmienia dominację lub traci kontrolę wzrokową nad ruchem

| Nr | Czynność do obserwacji | Pozycja wyjściowa | Instrukcja słowna | Kryterium wykonania | Skala oceny |
|----|--|---------------------|--------------------------------------|---|--|
| 1 | Rysuje pionową linię jedną ręką, drugą przytrzymuje kartkę | Siedzi przy stoliku | „Narysuj prostą linię z góry na dół” | Jedna ręka stabilizuje kartkę, druga rysuje | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>współpraca rąk obecna</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje przypomnienia lub zmienia rękę</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>kartka się przesuwą, brak stabilizacji</i>) |
| 2 | Przycina kartkę nożyczkami (papier A5) | Siedzi przy stoliku | „Wytnij prostokąt” | Jedna ręka prowadzi nożyczki, druga obraca kartkę | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>koordynacja rąk funkcjonalna</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>trzyma nieruchomo lub zmienia ręce</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>ruch nieskładny, nie kończy</i>) |
| 3 | Nadziewa koralik na sznurek trzymany drugą ręką | Siedzi | „Założ ten koralik na sznurek” | Jedna ręka stabilizuje sznurek, drugą nawleka | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>precyzyjne, skoordynowane działanie</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>próbuje, ale gubi kontrolę</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>nie umie współpracować rękami</i>) |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

| | | | | | |
|----------------------------------|--|-----------------|--|------------------------------------|---|
| 4 | Składa kartkę papieru na pół | Siedzi lub stoi | „Złóż kartkę tak, żeby krawędzie się spotkały” | Obie ręce współdziałają równolegle | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i> płynny, celowy ruch obu rąk</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje pokazania lub poprawia</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>nie wie jak złożyć / ruch jednostronny</i>) |
| 5 | Otwiera pudełko typu „pudełko śniadaniowe” obiema rękami | Siedzi lub stoi | „Otwórz to pudełko” | Równoczesne działanie dwóch rąk | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>skuteczna współpraca rąk</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje instrukcji lub pomocy</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>brak pomysłu, używa jednej ręki</i>) |
| Dodatkowe uwagi i spostrzeżenia: | | | | | |

INTERPRETACJA WYNIKÓW W OBSZARZE: KOORDYNACJA BILATERALNA

| Liczba zadań wykonanych samodzielnie | Interpretacja | Rekomendacja |
|--------------------------------------|--|---|
| 5–4 zadania samodzielnie | Koordinacja bilateralna rozwinięta adekwatnie do wieku | Brak potrzeby interwencji |
| 3–2 zadania samodzielnie | Częściowe trudności we współpracy rąk | Wskazane ćwiczenia bilateralne (manualne, grafomotoryczne, konstrukcyjne) |
| 0–1 zadanie samodzielnie | Znaczne deficyty w koordynacji obu stron ciała | Rekomendowana interwencja wspierająca (np. metoda Move to Learn, ćwiczenia bilateralne, terapia SI) |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

OBSZAR 6: KOORDYNACJA WZROKOWO–RUCHOWA

Wskazówki dla osoby przeprowadzającej badanie

- Ćwiczenia można przeprowadzić na stoliku z podstawowymi materiałami (kartki, kredki, klocki, patyczki, mała piłka)
- Obserwuj, czy dziecko kontroluje wzrokiem zadanie czy też odwraca wzrok, działa automatycznie, nie łączy działania z celem
- Zwróć uwagę na siłę, kierunek, napięcie i dokładność ruchu – to wskaźniki kontroli wzrokowo-motorycznej

| Nr | Czynność do obserwacji | Pozycja wyjściowa | Instrukcja słowna | Kryterium wykonania | Skala oceny |
|----|---|---------------------|---|---|--|
| 1 | Przesuwa palcem po linii narysowanej na kartce (np. tor fali lub spirala) | Siedzi przy stoliku | „Przejeżdż palcem po tej linii, nie odrywając go” | Ruch płynny, palec nie opuszcza linii | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>kontroluje wzrokiem i ruchem</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje przypomnienia lub poprawia tor</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>traci ślad, gubi wzrok</i>) |
| 2 | Trafia piłką w wyznaczone miejsce (np. pudełko) z odległości 1,5 m | Stoi | „Rzuć piłkę do pudełka” | Rzut celny lub w jego pobliżu, zachowana kontrola wzroku i kierunku | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>kontroluje celność i siłę ruchu</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>po kilku próbach lub pokazie</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>rzut chaotyczny, przypadkowy</i>) |
| 3 | Rysuje po śladzie (np. prosty wzór – linia, łuk, fala) kredką | Siedzi | „Rysuj po tej linii, staraj się nie wychodzić za nią” | Rysuje po konturze, kontrolując nacisk i kierunek | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>płynny, celowy ruch dłoni</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje demonstracji lub poprawia trasę</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>nie trzyma się linii</i>) |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

| | | | | | |
|----------------------------------|--|--------|--|---|---|
| 4 | Układa wzór z 5 klocków zgodnie z modelem (obok) | Siedzi | „Zrób taki sam układ z tych klocków” | Prawidłowe odwzorowanie wzoru z klocków | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>spójna analiza wzrokowa i ruchowa</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>zaczyna poprawnie po przypomnieniu</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>chaotyczne ułożenie</i>) |
| 5 | Nakłada 5 nakrętek na patyk / słomkę | Siedzi | „Założ wszystkie nakrętki na ten patyczek” | Ruch precyzyjny, bez upuszczania i kombinowania | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>kontrolowany, dokładny chwyt</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>upuszcza, koryguje chwyt</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>nie trafia / rezygnuje</i>) |
| Dodatkowe uwagi i spostrzeżenia: | | | | | |

INTERPRETACJA WYNIKÓW W OBSZARZE: KOORDYNACJA WZROKOWO-RUCHOWA

| Liczba zadań wykonanych samodzielnie | Interpretacja | Rekomendacja |
|--------------------------------------|---|---|
| 5–4 zadania samodzielnie | Koordinacja wzrokowo-ruchowa adekwatna do wieku | Brak potrzeby interwencji |
| 3–2 zadania samodzielnie | Częściowa trudność z łączeniem wzroku i ruchu | Wskazane ćwiczenia koordynacji ręka–oko, zabawy manipulacyjne |
| 0–1 zadanie samodzielnie | Wyraźne trudności z kontrolą wzrokową i ruchem | Wskazana interwencja ukierunkowana na rozwój funkcji wzrokowo-ruchowych (np. MTL, terapia ręki, terapia SI) |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

OBSZAR 7: PLANOWANIE RUCHU (PRAKSJA)

Wskazówki dla osoby przeprowadzającej badanie

- Nie pokazuj ruchu – kluczowe jest sprawdzenie czy dziecko potrafi go zaplanować bez wzorca
- Zwróć uwagę na czas reakcji, kolejność działań, czy dziecko rozpoczyna, ale nie kończy ruchu, czy modyfikuje go w trakcie
- Obserwuj, czy dziecko potrafi działać celowo w nowych sytuacjach

| Nr | Czynność do obserwacji | Pozycja wyjściowa | Instrukcja słowna | Kryterium wykonania | Skala oceny |
|----|---|-------------------|---|--|---|
| 1 | Naśladuje wymyśloną pozę (np. ręka na głowie, druga na biodrze) bez wcześniejszego pokazu | Stoi | „Stań tak, żeby jedną rękę położyć na głowie, a drugą na biodrze” | Dziecko rozumie polecenie, wykonuje bez imitacji | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>szybko i poprawnie</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje powtórzenia / demonstracji</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>nie podejmuje lub myli części ciała</i>) |
| 2 | Na polecenie wykonuje sekwencję ruchową: podskok–obrót–przysiad | Stoi | „Zrób podskok, potem się obróć i zrób przysiad” | Sekwencja zachowana, bez zakłóceń i zatrzymań | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>prawidłowa kolejność i wykonanie</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje zachęty lub demonstracji</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>ruchy losowe lub pomieszane</i>) |
| 3 | Układa prosty wzór z patyczków na podstawie słownego opisu (np. „zrób krzyżyk z dwóch patyczków”) | Siedzi | „Zrób krzyżyk z tych dwóch patyczków” | Odwzorowanie zgodne z instrukcją słowną | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>rozumie i realizuje plan</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>dopytuje, potrzebuje demonstracji</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>chaotyczna kompozycja</i>) |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

| | | | | | |
|----------------------------------|--|---------------------------|--|--|---|
| 4 | Tworzy ruchowy wzór rytmiczny z klaskaniem i tupaniem (np. „klaśnij, tupnij, klaśnij”) | Stoi lub siedzi | „Zrób tak: klaśnij, tupnij, klaśnij – spróbuj sam” | Poprawna sekwencja i rytm | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i> płynna realizacja ruchu z pamięci</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>potrzebuje powtarzania wzoru</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>gubi rytm / zapomina kolejność</i>) |
| 5 | Reaguje ruchem na polecenie wymagające planu (np. „Połóż poduszkę pod krzesło”) | Stoi w sali z materiałami | „Weź poduszkę i połóż ją pod krzesłem” | Samodzielne zaplanowanie i wykonanie zadania | <input type="checkbox"/> samodzielnie (<i>bez zawahania, zrozumienie zadania</i>) <input type="checkbox"/> z pomocą (<i>pyta, niepewnie realizuje</i>) <input type="checkbox"/> nie wykonuje (<i>nie wie co zrobić lub robi coś inn</i>) |
| Dodatkowe uwagi i spostrzeżenia: | | | | | |

INTERPRETACJA WYNIKÓW W OBSZARZE: PLANOWANIE RUCHU (PRAKSJA)

| Liczba zadań wykonanych samodzielnie | Interpretacja | Rekomendacja |
|--------------------------------------|---|---|
| 5–4 zadania samodzielnie | Planowanie ruchu rozwinięte zgodnie z wiekiem | Brak potrzeby interwencji |
| 3–2 zadania samodzielnie | Częściowe trudności w praktyce | Wskazane ćwiczenia sekwencyjne i instrukcyjne (np. według metody Move to Learn) |
| 0–1 zadanie samodzielnie | Wyraźne trudności w planowaniu ruchu | Rekomendowana pogłębiona diagnoza i udział w zajęciach rozwijających praktykę i schemat ciała |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

OBSZAR 8: UWAGA I WYTRWAŁOŚĆ W ZADANIU RUCHOWYM

Wskazówki dla osoby przeprowadzającej badanie

- Wybieraj ćwiczenia dostosowane do poziomu rozwojowego – nie mogą być zbyt trudne ani zbyt nudne
- Obserwuj czas koncentracji, czy dziecko rezygnuje, czy trzeba je zachęcać lub czy porzuca zadanie po kilku sekundach
- Zwróć uwagę czy dziecko rozprasza się bodźcami zewnętrznymi lub szuka alternatywnego zajęcia

| Nr | Czynność do obserwacji | Pozycja wyjściowa | Instrukcja słowna | Kryterium wykonania | Skala oceny |
|----|--|-------------------|---|--|--|
| 1 | Wykonuje zadanie ruchowe przez 30 sekund bez przerywania (np. skakanie na dwóch nogach) | Stoi | „Skacz obunóż przez pół minuty” | Zadanie wykonane w całości, bez zatrzymywania | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje |
| 2 | Słucha i reaguje na 2-etapowe polecenie (np. „Stań prosto i dotknij kolan”) | Stoi | „Zrób to: stań prosto i dotknij kolan” | Oba polecenia wykonane w odpowiedniej kolejności | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje |
| 3 | Powtarza prostą sekwencję ruchową (np. „kłaśnij–tupnij–kłaśnij”) przez 3 pełne powtórzenia | Stoi lub siedzi | „Zrób tak: kłaśnij–tupnij–kłaśnij – powtórz to trzy razy” | Powtarzalność i utrzymanie uwagi | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje |
| 4 | Utrzymuje pozycję stojącą na jednej nodze przez 5 sekund (z odliczaniem) | Stoi | „Stań na jednej nodze – policz do pięciu” | Zdolność koncentracji i kontroli postawy | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje |
| 5 | Reaguje na zmianę tempa w zabawie ruchowej (np. wolno–szybko) | Stoi lub w ruchu | „Gdy powiem ‘wolno’ – idziesz powoli, ‘szybko’ – przyspieszasz” | Reagowanie na polecenia bez rozproszenia | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

Dodatkowe uwagi i spostrzeżenia:

INTERPRETACJA WYNIKÓW W OBSZARZE: UWAGA I WYTRWAŁOŚĆ W ZADANIU RUCHOWYM

| Liczba zadań wykonanych samodzielnie | Interpretacja | Rekomendacja |
|--------------------------------------|---|--|
| 5–4 zadania samodzielnie | Uwaga i wytrwałość ruchowa adekwatna do wieku | Brak potrzeby interwencji |
| 3–2 zadania samodzielnie | Obniżony poziom koncentracji lub wytrwałości | Zalecane ćwiczenia z zakresu uważności i ruchowej samoregulacji |
| 0–1 zadanie samodzielnie | Wyraźne trudności w skupieniu i kończeniu zadania | Rekomendowana interwencja wspierająca – programy strukturyzujące ruch, np. Move to Learn |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

OBSZAR 9: POSTAWA CIAŁA I NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE

Wskazówki dla osoby przeprowadzającej badanie:

- Obserwuj postawę dziecka zarówno w ruchu, jak i w spoczynku – czy opada, przechyla się, podpira.
- Zwróć uwagę na napięcie w obrębie tułowia, szyi, kończyn – zbyt niskie lub zbyt wysokie napięcie mięśniowe może utrudniać kontrolę ciała.
- Zadaj ćwiczenia o zróżnicowanym stopniu wymagań posturalnych – siedzenie, stanie, klęk, przemieszczanie się z obciążeniem.

| Nr | Czynność do obserwacji | Pozycja wyjściowa | Instrukcja słowna | Kryterium wykonania | Skala oceny |
|----|---|-------------------|---|---|--|
| 1 | Utrzymuje pozycję siedzącą przy stoliku przez 2 minuty bez opadania i podpierania głowy | Siedzi | „Usiądź wygodnie przy stoliku – zaraz coś będziemy robić” | Utrzymanie postawy bez zapadania się | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje |
| 2 | Wchodzi na niski stopień i stoi na nim przez 5 sekund bez chwiania się | Stoi obok stopnia | „Wejźdź na ten stopień i policz do pięciu” | Stabilność i kontrola mięśni posturalnych | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje |
| 3 | Przechodzi po wyznaczonej linii bez wyraźnego obniżania tułowia i chwiania się | Stoi | „Idź po tej linii tak, by stopy dotykały jednej do drugiej” | Postawa wyprostowana, bez przeciążeń | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje |
| 4 | W klęku podpartym utrzymuje pozycję przez 10 sekund bez zapadania się w barkach i biodrach | Klęk podparty | „Ustaw się jak kotek – ręce i kolana na podłodze – i wytrzymaj tak 10 sekund” | Postawa stabilna, bez uciekania łopatek, przeprostu lub zapadania się | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje |
| 5 | Niesie przedmiot (np. woreczek z piaskiem) przez kilka kroków, nie zmieniając postawy ciała | Stoi | „Weź ten woreczek i przejdź tam i z powrotem” | Napięcie mięśniowe dostosowane do zadania – bez przeciążenia, upuszczenia, szurania | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

Dodatkowe uwagi i spostrzeżenia:

INTERPRETACJA WYNIKÓW W OBSZARZE: POSTAWA CIAŁA I NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE

| Liczba zadań wykonanych samodzielnie | Interpretacja | Rekomendacja |
|--------------------------------------|---|--|
| 5–4 zadania samodzielnie | Postawa i napięcie adekwatne do wieku | Brak potrzeby interwencji |
| 3–2 zadania samodzielnie | Obniżona stabilność posturalna / nierównomierne napięcie | Zalecane ćwiczenia wspierające kontrolę postawy i napięcie (np. ćwiczenia wzmacniające, MTL) |
| 0–1 zadanie samodzielnie | Wyraźne trudności z utrzymaniem postawy / zaburzenia napięcia | Rekomendowana pogłębiona diagnoza (np. SI, fizjoterapia), możliwe objęcie dziecka programem wsparcia psychoruchowego |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

OBSZAR 10: LATERALIZACJA I DOMINACJA STRONY

Wskazówki dla osoby przeprowadzającej badanie

- Obserwuj, którą ręką dziecko naturalnie wykonuje czynności – nie sugeruj wyboru.
- W zadaniach powtarzanych z obu stron zwracaj uwagę, czy dziecko utrzymuje dominującą rękę, czy zmienia ją w zależności od położenia przedmiotu.
- Unikaj podpowiadania gestem – oceniaj spontaniczny wybór i sposób ruchu.
- Zapisuj dodatkowe uwagi (np. niepewność, zmiany rąk, kompensacje postawą).

| Nr | Czynność do obserwacji | Pozycja wyjściowa | Instrukcja słowna | Kryterium wykonania | Skala oceny | Ręka dominująca |
|----|--|-------------------|--|---|---|-----------------|
| 1 | Dotyka lewą ręką prawego kolana i odwrotnie | Siedzi lub stoi | „Dotknij lewą ręką prawego kolana, a teraz prawą – lewego” | Ruch przez linię środkową bez skrętu tułowia | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje | L / P / brak |
| 2 | Sięga prawą ręką po przedmiot po lewej stronie stołu (i odwrotnie) | Siedzi przy stole | „Weź tę kredkę” (bez wskazywania strony) | Sięga przez linię środkową bez zmiany ręki | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje | L / P / brak |
| 3 | Przeciąga kredkę po kartce z lewej do prawej strony (lub odwrotnie) jedną ręką | Siedzi | „Narysuj linię od jednej strony kartki do drugiej” | Ruch ciągły, bez zmiany ręki w połowie | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje | L / P / brak |
| 4 | Rzuca piłkę oburącz do celu na wprost, po czym łapie ją jedną ręką | Stoi | „Rzuć piłkę i złap ją jedną ręką” | Koordinacja rąk, przekroczenie linii podczas chwytu | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje | L / P / brak |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

| | | | | | | |
|---|---|-----------------|---|--|---|--------------|
| 5 | Przenosi przedmiot z jednej ręki do drugiej przez linię środkową bez odkładania | Stoi lub siedzi | „Przenieś ten klocek z prawej do lewej ręki – przez środek” | Przekaz bez odkładania, przez linię środkową | <input type="checkbox"/> samodzielnie <input type="checkbox"/> z pomocą <input type="checkbox"/> nie wykonuje | L / P / brak |
|---|---|-----------------|---|--|---|--------------|

Ręka dominująca: L – lewa, P – prawa, brak – brak utrwalonej dominacji.

Dodatkowe uwagi i spostrzeżenia:

INTERPRETACJA WYNIKÓW W OBSZARZE: LATERALIZACJA I DOMINACJA STRONY

| Liczba zadań wykonanych samodzielnie | Interpretacja | Rekomendacja |
|--------------------------------------|--|---|
| 5–4 | Lateralizacja i przekraczanie linii środkowej rozwinięte adekwatnie do wieku | Brak potrzeby interwencji |
| 3–2 | Częściowe trudności z integracją międzypółkulową lub utrwaleniem dominacji | Zalecane ćwiczenia aktywizujące przekraczanie linii środka, zadania wymagające utrzymania jednej ręki w roli wiodącej |
| 0–1 | Wyraźne trudności w zakresie lateralizacji i koordynacji międzypółkulowej | Rekomendowana pogłębiona diagnoza oraz program wspierający rozwój dominacji strony |

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

ZBIORCZY PROFIL FUNKCJONOWANIA PSYCHORUCHOWEGO DZIECKA

(na podstawie przesiewowej obserwacji w 10 obszarach)

| Nr | Obszar funkcjonowania psychoruchowego | Zadań wykonanych samodzielnie (0-5) | Zadań wykonanych z pomocą (0-5) | Zadań niewykonanych (0-5) | Rekomendacja |
|----|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|--------------|
| 1 | Orientacja w schemacie własnego ciała | | | | |
| 2 | Przekraczanie linii środkowej ciała | | | | |
| 3 | Równowaga statyczna i dynamiczna | | | | |
| 4 | Naprzemiennność ruchowa | | | | |
| 5 | Koordinacja bilateralna | | | | |
| 6 | Koordinacja wzrokowo-ruchowa | | | | |
| 7 | Planowanie ruchu (praksja) | | | | |

