



Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

## **P-MAP Podróż przez 10 Krain Ruchu – zestaw gier**

Autorstwo:  
Agnieszka Olechowska  
Diana Aksamit  
Izabella Kucharczyk

2025

## Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

Prezentowany zestaw gier ruchowych stanowi integralną część narzędzia **P-MAP – Psychomotor Mapping Tool**, służącego do przesiewowej obserwacji funkcjonowania psychoruchowego dzieci. Każdy z dziesięciu obszarów P-MAP został ujęty w formie „krainy”, w której zaproponowano trzy aktywności ruchowe możliwe do realizacji w parach, małych grupach lub drużynach.

Zaprojektowane gry:

- opierają się na elementach zabaw zespołowych, które wspierają zarówno rozwój psychoruchowy, jak i współpracę w grupie,
- mogą być przeprowadzane w sali, na boisku lub w plenerze,
- wymagają minimalnych przygotowań oraz prostych materiałów, często dostępnych w otoczeniu dziecka,
- zostały opisane w sposób umożliwiający łatwą modyfikację pod kątem wieku, możliwości i potrzeb uczestników.

Wskazane aktywności mogą być wykorzystywane jako uzupełnienie diagnozy wstępnej, element zajęć wspierających rozwój psychoruchowy lub forma wprowadzenia ruchowej rozgrzewki. Zachęca się do swobodnego adaptowania gier, łączenia ich w dłuższe sekwencje oraz wprowadzania elementów fabularnych, które zwiększają zaangażowanie dzieci.

***Dobrej zabawy!***

***Autorki***

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

**P-MAP – Podróż przez 10 Krain Ruchu**

<b>Kraina / Obszar P-MAP</b>	<b>Nazwa gry</b>	<b>Opis fabuły i zasad</b>	<b>Materiały</b>	<b>Warianty / modyfikacje</b>
<b>Kraina Lustrzanych Ruchów</b> <i>(Orientacja w schemacie ciała)</i>	Lustra w drużynach	Dzieci w parach lub drużynach stają naprzeciw siebie. Jedno jest „lustrem” i odwzorowuje ruchy lidera, dotykając wskazanych części ciała. Role się zmieniają.	Brak	Dodanie muzyki, zmiana tempa ruchów.
	Wyspa Części Ciała	Na podłodze leżą „wyspy” (kartki lub obręcze) oznaczone rysunkami części ciała. Na sygnał każdy staje na wyspie i dotyka odpowiedniej części ciała.	Kartki z obrazkami lub obręcze	Utrudnienie: dotknij prawą ręką lewe ucho itp.
	Komenda kapitana	Drużyny udają załogę statku. Kapitan wydaje polecenia związane z częściami ciała (np. „ręce na pokład” – ręce na biodra). Celem jest szybka, poprawna reakcja całej drużyny.	Brak	Wprowadzenie fałszywych komend dla utrudnienia.
<b>Kraina Mostów i Tuneli</b> <i>(Przekraczanie linii środkowej)</i>	Piracki skarb	Drużyny mają „skarby” po przeciwnej stronie ciała. Każdy przenosi go ręką przeciwną do strony, po której leży.	Woreczki, koszyki	Przenoszenie skarbów w rytmie muzyki.
	Most linowy	Uczestnicy przechodzą po „moście” (sznur/taśma) i sięgają po przedmioty położone po przeciwnej stronie ciała.	Sznur/taśma, małe przedmioty	Most może być kręty lub z przeszkodami.
	Tunel pod ręką	W parach – jedna osoba stoi w rozkroku i tworzy „tunel” z ręki do stopy. Druga osoba przechodzi pod nim, przekraczając linię środkową.	Brak	Można tworzyć „łańcuch tuneli” z kilku osób.

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

<b>Kraina Wąskich Ścieżek</b> ( <i>Równowaga statyczna i dynamiczna</i> )	Most nad rzeką	Drużyny przechodzą po wyznaczonej wąskiej ścieżce, starając się utrzymać równowagę.	Taśma, sznur	Dodanie przenoszenia przedmiotu na głowie.
	Kamienie w rzece	Skakanie z „kamienia” na „kamień” (poduszki, maty) bez dotknięcia „wody”.	Poduszki, maty	Zwiększenie odległości między kamieniami.
	Wąż na łące	Dzieci idą po wijącej się linii (sznur), utrzymując równowagę i nie zbaczając z trasy.	Sznur	Marsz tyłem lub bokiem.
<b>Kraina Naprzemiennych Kroków</b> ( <i>Naprzemiennosc ruchowa</i> )	Pociąg z przeszkodami	Drużyny tworzą pociąg i przechodzą trasę, wykonując naprzemiennie ruchy (np. dotykanie przeciwnego kolana).	Brak	Dodanie elementów tanecznych.
	Przechodzenie przez mosty	Wzdłuż trasy rozmieszczone są mosty (obrace), w których należy zmieniać rękę/nogę naprzemiennie.	Hula-hop	Mosty różnej wielkości.
	Zmiana kierunku	Na sygnał dzieci zmieniają kierunek marszu, wykonując przy tym ruchy naprzemiennie (skrzyżowane ręce i nogi).	Brak	Można wprowadzić muzykę i zatrzymania.
<b>Kraina Dwóch Rąk</b> (Koordynacja bilateralna)	Plecak podróżnika	Drużyny pakują „plecak” trzymany jedną ręką, drugą wkładają przedmioty.	Torba, przedmioty	Plecak może przechodzić przez tunel z krzesel.
	Wspólne cięcie	W parach – jedno dziecko trzyma kartkę, drugie wycina, po czym zamiana ról.	Nożyczki, papier	Cięcie po liniach o różnym kształcie.
	Koralikowa wyprawa	Nawlekanie koralików na sznurek trzymany drugą ręką.	Sznurek, koraliki	Wspólne nawlekanie długiego „naszyjnika” drużyny”.

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

<b>Kraina Celnych Oczu</b> (Koordynacja wzrokowo-ruchowa)	Misja planetarna	Rzucanie piłkami do „planet” (koszyków) w różnych odległościach.	Piłki, koszyki	Planety mogą się „poruszać” – trzymane przez inne dzieci.
	Łowcy skarbów	Rzucanie woreczków do skrzyni skarbu ustawionej w różnych miejscach.	Woreczki, skrzynia	Zmiana odległości skrzyni.
	Strzały do celu	Celowanie woreczkami w tarczę na podłodze.	Woreczki, tarcza	Dodanie ruchomego celu.
<b>Kraina Sprytnych Planów</b> (Planowanie ruchu – prakcja)	Tajemnicza misja	Drużyny wykonują trzy zadania w ustalonej kolejności.	Różne przeszkody	Zmiana kolejności zadań w trakcie gry.
	Budowniczości mostu	Wspólne układanie ścieżki z klocków/przedmiotów, po której drużyna przejdzie.	Klocki, maty	Dodanie czasu na wykonanie zadania.
	Labirynt odkrywców	Przejdzie przez labirynt według ustalonego planu – każdy członek drużyny realizuje inny odcinek.	Taśma, krzesła	Zmiana trasy w trakcie gry.
<b>Kraina Cierpliwych Tancerzy</b> (Uwaga i wytrwałość w zadaniu ruchowym)	Taniec zatrzymywany	Drużyny tańczą przy muzyce, zatrzymują się na pauzę.	Odtwarzacz muzyki	Zmiana stylów tańca.
	Kroki pamięci	Drużyna uczy się sekwencji kroków i musi je powtórzyć bez pomyłki.	Brak	Dodanie elementów rąk.
	Powtarzanie wzoru	Nauczyciel pokazuje sekwencję ruchów, drużyna powtarza.	Brak	Wydłużanie sekwencji w trakcie gry.
<b>Kraina Królów Postawy</b> (Postawa)	Korona króla	Przechodzenie trasy z woreczkiem na głowie.	Woreczek	Marsz po linii.
	Posągi	Na sygnał wszyscy zatrzymują się w pozycji	Brak	Wprowadzenie muzyki i

Opracowanie w ramach projektu Erasmus+ Learning by moving

<i>ciała i napięcie mięśniowe)</i>		„posągu” i utrzymują ją kilka sekund.		zmiany pozycji.
	Spacer po murze	Chodzenie po podwyższeniu (ławka) z utrzymaniem wyprostowanej sylwetki.	Ławka gimnastyczna	Dodanie przenoszenia lekkiego przedmiotu.
<b>Kraina Mistrzów Ręki</b> <i>(Lateralizacja i dominacja strony)</i>	Turniej mistrza ręki	Wykonywanie zadań tylko dominującą ręką (np. przenoszenie piłeczek).	Piłeczki, koszyki	Zmiana przedmiotów na trudniejsze do chwytania.
	Malowanie w drużynie	Każdy uczestnik rysuje fragment obrazka swoją dominującą ręką – efekt to wspólny obraz drużyny.	Papier, kredki	Malowanie na dużym arkuszu na podłodze.
	Wyścig przenoszenia	Przenoszenie przedmiotów dominującą ręką między punktami.	Małe przedmioty	Zmiana trasy na krętą.