


# Planeta Ziuuu

Ziuuu i ciało  
idzie w ruch!





Pakiet 30 interaktywnych zadań, których celem jest wyzwalamie aktywności ruchowej poprzez zabawy i ćwiczenia przy muzyce oparte na naturalnej potrzebie ruchu dziecka. Aktywności rytmiczne obejmują jogę, trening fitness oraz ćwiczenia relaksacyjne. Poprzez ruch w połączeniu z bodźcami dźwiękowymi poprawiają one koordynację ruchową, ćwiczą równowagę, wzmacniają świadomość własnego ciała, korygują postawę. Proponowane ćwiczenia fizyczne wyrabiają szybkość i refleks, precyzję ruchu, budują kondycję i wytrzymałość, rozciągają mięśnie. Praktyka medytacyjno-oddechowa uczy z kolei relaksu, wyciszenia, redukuje stres i podnosi koncentrację.





# Planeta w Edukacji

Podstawa Programowa dla Przedszkola

**Knowla**

## Zadania przedszkola

1. Wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka poprzez organizację warunków sprzyjających nabywaniu doświadczeń w fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym obszarze jego rozwoju.
3. Wspieranie aktywności dziecka podnoszącej poziom integracji sensorycznej i umiejętności korzystania z rozwijających się procesów poznawczych.
4. Zapewnienie prawidłowej organizacji warunków sprzyjających nabywaniu przez dzieci doświadczeń, które umożliwią im ciągłość procesów adaptacji oraz pomoc dzieciom rozwijającym się w sposób nieharmonijny, wolniejszy lub przyspieszony.
7. Tworzenie sytuacji sprzyjających rozwojowi nawyków i zachowań prowadzących do samodzielności, dbania o zdrowie, sprawność ruchową i bezpieczeństwo, w tym bezpieczeństwo w ruchu drogowym.
9. Tworzenie sytuacji edukacyjnych budujących wrażliwość dziecka, w tym wrażliwość estetyczną, w odniesieniu do wielu sfer aktywności człowieka: mowy, zachowania, ruchu, środowiska, ubioru, muzyki, tańca, śpiewu, teatru, plastyki.





## Osiągnięcia dziecka na koniec wychowania przedszkolnego

- I. Fizyczny obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:
  - I.4. komunikuje potrzebę ruchu, odpoczynku itp.;
  - I.5. uczestniczy w zabawach ruchowych, w tym rytmicznych, muzycznych, naśladowczych, z przyborami lub bez nich; wykonuje różne formy ruchu: bieżne, skoczne, z czworakowaniem, rzutne;
  - I.8. wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała;
- II. Emocjonalny obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:
  - II.7. szuka wsparcia w sytuacjach trudnych dla niego emocjonalnie; wdraża swoje własne strategie, wspierane przez osoby dorosłe lub rówieśników;
  - II.8. zauważa, że nie wszystkie przeżywane emocje i uczucia mogą być podstawą do podejmowania natychmiastowego działania, panuje nad nieprzyjemną emocją, np. podczas czekania na własną kolej w zabawie lub innej sytuacji;
- IV. Poznawczy obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:
  - IV.14. określa kierunki i ustala położenie przedmiotów w stosunku do własnej osoby, a także w stosunku do innych przedmiotów, rozróżnia stronę lewą i prawą;
  - IV.19. podejmuje samodzielną aktywność poznawczą np. oglądanie książek, zagospodarowywanie przestrzeni własnymi pomysłami konstrukcyjnymi, korzystanie z nowoczesnej technologii itd.;

## **Warunki i sposób realizacji**



2. Przedstawione w podstawie programowej naturalne obszary rozwoju dziecka wskazują na konieczność uszanowania typowych dla tego okresu potrzeb rozwojowych, których spełnieniem powinna stać się dobrze zorganizowana zabawa, zarówno w budynku przedszkola, jak i na świeżym powietrzu. Naturalna zabawa dziecka wiąże się z doskonaleniem motoryki i zaspokojeniem potrzeby ruchu, dlatego organizacja zajęć na świeżym powietrzu powinna być elementem codziennej pracy z dzieckiem w każdej grupie wiekowej.

8. Pobyt w przedszkolu jest czasem wypełnionym zabawą, która pod okiem specjalistów tworzy pole doświadczeń rozwojowych budujących dojrzałość szkolną. Nauczyciele zwracają uwagę na konieczność tworzenia stosownych nawyków ruchowych u dzieci, które będą niezbędne, aby rozpocząć naukę w szkole, a także na rolę poznawania wielozmysłowego. Szczególne znaczenie dla budowy dojrzałości szkolnej mają zajęcia rytmiki, które powinny być prowadzone w każdej grupie wiekowej oraz gimnastyki, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń zapobiegających wadom postawy.

12. Elementem przestrzeni są także zabawki i pomoce dydaktyczne wykorzystywane w motywowaniu dzieci do podejmowania samodzielnego działania, odkrywania zjawisk oraz zachodzących procesów, utrwalania zdobytej wiedzy i umiejętności, inspirowania do prowadzenia własnych eksperymentów. Istotne jest, aby każde dziecko miało możliwość korzystania z nich bez nieuzasadnionych ograniczeń czasowych.

13. Elementem przestrzeni w przedszkolu są odpowiednio wyposażone miejsca przeznaczone na odpoczynek dzieci (leżak, materac, mata, poduszka), jak również elementy wyposażenia odpowiednie dla dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

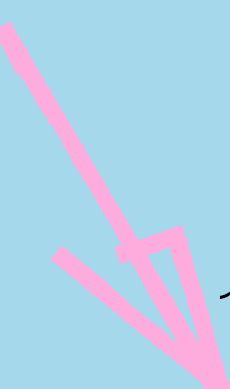


# Podstawa Programowa dla klas wczesnoszkolnych I-III

Do zadań szkoły  
w zakresie edukacji  
wczesnoszkolnej należy:





- 
1. wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka przez organizowanie sytuacji edukacyjnych umożliwiających eksperymentowanie i nabywanie doświadczeń oraz poznawanie polisensoryczne, stymulujących jego rozwój we wszystkich obszarach: fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym;
  2. zapewnienie prawidłowej organizacji zabawy, nauki i odpoczynku dla uzyskania ciągłości procesów adaptacyjnych w odniesieniu do wszystkich dzieci, w tym rozwijających się w sposób nieharmonijny, wolniejszy lub przyspieszony;
  6. zapewnienie dostępu do wartościowych, w kontekście rozwoju ucznia, źródeł informacji i nowoczesnych technologii;
  7. organizacja zajęć
    - a. dostosowanych do intelektualnych potrzeb i oczekiwań rozwojowych dzieci, wywołujących zaciekawienie, zdumienie i radość odkrywania wiedzy, rozumienia emocji, uczuć własnych i innych osób, sprzyjających utrzymaniu zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego (szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej),
    - c. wspierających aktywności dzieci, rozwijających nawyki i zachowania adekwatne do poznawanych wartości, takich jak: bezpieczeństwo własne i grupy, sprawność fizyczna, zaradność, samodzielność, odpowiedzialność i poczucie obowiązku,
  - 8b. organizacja przestrzeni edukacyjnej umożliwiającej aktywność ruchową i poznawczą dzieci, nabywanie umiejętności społecznych, właściwy rozwój emocjonalny oraz zapewniającej poczucie bezpieczeństwa.



## Cele kształcenia – wymagania ogólne

I. W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

I.1. sprawności motoryczne i sensoryczne tworzące umiejętność skutecznego działania i komunikacji;

I.3. umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej;

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

IX. Wychowanie fizyczne.

1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:

3. wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;

4. przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;

5. ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:

1. przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jedno- i dwunożne, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;

4.A. wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,

6. wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;

7. samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.

VII. Edukacja informatyczna.

4. Osiągnięcia w zakresie rozwijania kompetencji społecznych. Uczeń:

współpracuje z uczniami, wymienia się z nimi pomysłami i doświadczeniami, wykorzystując technologię;

wykorzystuje możliwości technologii do komunikowania się w procesie uczenia się.







# Przyciski systemowe i widok menu

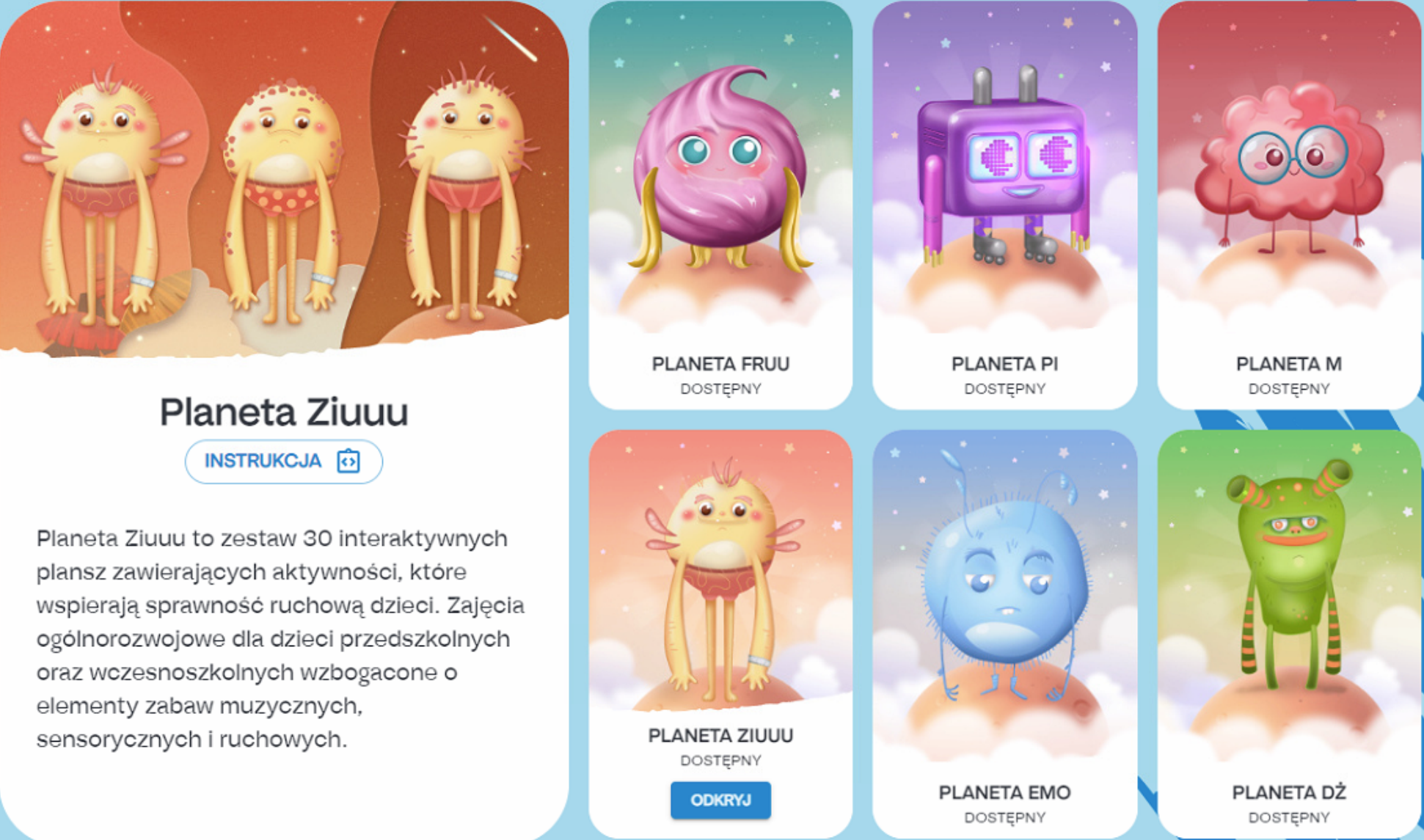


# Planeta Ziuuu ✨ w Edukacyjnym Wszechświecie



Knowla

11:20



The image shows a grid of activity cards for the 'Planeta Ziuuu' program. The main card on the left features three yellow alien characters and a description. To its right are six smaller cards, each with a different alien character and a label: PLANETA FRUU, PLANETA PI, PLANETA M, PLANETA ZIUUU, PLANETA EMO, and PLANETA DŹ. Each card has a 'DOSTĘPNY' (Available) status and a button to either 'ODKRYJ' (Discover) or 'INSTRUKCJA' (Instructions).

## Planeta Ziuuu

[INSTRUKCJA](#)

Planeta Ziuuu to zestaw 30 interaktywnych plansz zawierających aktywności, które wspierają sprawność ruchową dzieci. Zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci przedszkolnych oraz wczesnoszkolnych wzbogacone o elementy zabaw muzycznych, sensorycznych i ruchowych.

PLANETA FRUU  
DOSTĘPNY

PLANETA PI  
DOSTĘPNY

PLANETA M  
DOSTĘPNY

PLANETA ZIUUU  
DOSTĘPNY  
[ODKRYJ](#)

PLANETA EMO  
DOSTĘPNY





PLANETA DŹ  
DOSTĘPNY

## Menu główne - legenda

-  powrót do widoku wszystkich planet
-  poprzednie planety/aplikacje/aktywności
-  kolejne planety/aplikacje/aktywności
-  przejście do ustawień lauchera: wybór języka, aktywacji kodu licencyjnego, ustawień serwisowych
-  włączanie/wyłączanie dźwięku  
(wyłączenie dźwięku na poziomie wyboru planet/aplikacji wyłączy dźwięk w każdej kolejnej włączonej aktywności; wyłączenie dźwięku w aktywności będzie aktywne tylko w czasie zabawy w danej aktywności)
-  przejście do widoku pulpitu windows; aplikacja cały czas pozostanie aktywna na pasku zadań




## Ikony menu w aktywnościach - legenda

-  wyjście z aktywności do widoku lauchera (wyboru aplikacji); wszelkie wykonane zmiany zostaną utracone
-  włączanie/wyłączanie dźwięku
-  następna plansza
-  interaktywna instrukcja aktywności

Aktywność  
zakończona  
sukcesem







**Spis aktywności  
z ilością lub czasem**



1. Joga - poziom 1 (5 pozycji po 15s przez 3 serie = ok. 4 minuty)
2. Joga - poziom 2 (5 pozycji po 15s przez 3 serie = ok. 4 minuty)
3. Joga - poziom 3 (5 pozycji po 15s przez 3 serie = ok. 4 minuty)
4. Ćwiczenia fit - poziom 1 (5 ćwiczeń po 15s przez 3 serie = ok. 4 minuty)
5. Ćwiczenia fit - poziom 2 (5 ćwiczeń po 15s przez 3 serie = ok. 4 minuty)
6. Ćwiczenia fit - poziom 3 (5 ćwiczeń po 15s przez 3 serie = ok. 4 minuty)
7. Ćwiczenia relaksacyjne - poziom 1 (3 min)
8. Ćwiczenia relaksacyjne - poziom 2 (3 min)
9. Ćwiczenia relaksacyjne - poziom 3 (3 min)
10. Ćwiczenie relaksacyjne - poziom 4 (3 min)





# Joga (3 poziomy)

Na ekranie pojawi się Ziuuutek, który pokazuje konkretne pozycje (asany). W każdej z aktywności jogi znajduje się 5 różnych pozycji. Na wykonanie każdej jest 15 sekund i powtarzane są w 3 seriach. W ramach każdej pozycji należy odpowiednio się ustawić oraz utrzymać pozycję przez resztę czasu. Całość zajmuje około 4 minuty. Aktywność zakończy się sukcesem, po dotrwanii do jej końca. Poszczególne aktywności różnią się pozycjami, muzyką oraz scenerią.

## Aktywność w edukacji

Joga to zestaw ćwiczeń mających rozwijać zarówno ciało, jak i umysł. Konkretnie pozycje (asany) stawiają na rozciąganie odpowiednich partii mięśniowych, w tym również mięśni głębokich, odpowiedzialnych m.in. za postawę ciała czy równowagę. Z pewnością można wykorzystać aktywność w ramach zajęć wf. Szczególnie może być przydatna na początku lub końcu zajęć, jako ćwiczenia rozciągające, które powinny być obecne w na końcu treningu.

W ramach praktyki wykonuje się pozycje zawierające m.in. postawę zasadniczą, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty, skłony. Stanowią też dobrą podstawę do ćwiczenia równowagi czy świadomości poprawnej postawy ciała.





# Ćwiczenia fit (3 poziomy)

Na ekranie pojawi się Ziuuutek, który pokazuje konkretne ćwiczenia. W każdej z aktywności znajduje się 5 różnych ćwiczeń fizycznych. Na wykonanie każdej jest 15 sekund i powtarzane są w 3 seriach. Całość zajmuje około 4 minuty. Aktywność zakończy się sukcesem, po dotrwananiu do jej końca.

Poszczególne aktywności różnią się rodzajami ćwiczeń, muzyką oraz scenerią.

## Aktywność w edukacji

Ćwiczenia fit zawierają zestawy ćwiczeń wpasowujący się w trening obwodowy. Jego głównym założeniem jest poprawa kondycji oraz wytrzymałości organizmu. Same ćwiczenia są proste i zapewne dobrze znane nauczycielom i uczniom oraz często pojawiające się na zajęciach wf.

W ramach treningu wykonuje się pozycje zawierające m.in. postawę zasadniczą, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednoonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty, skłony. Stanowią też dobrą podstawę do ćwiczenia równowagi czy świadomości poprawnej postawy ciała.





# Ćwiczenia relaksacyjne (3 poziomy)

Na ekranie pojawi się Ziuuutek, który usiądzie z zamkniętymi oczami oraz będzie wykonywał relaksacyjne oddechy. Wraz z każdym wdechem ekran będzie się nieco zaciemniał. Całość trwa 3 minuty. Poszczególne aktywności różnią się muzyką oraz scenerią.

## Aktywność w edukacji

Aktywność pozwala na wyciszenie się oraz skupienie poprzez koncentrację na oddechu oraz własnych doznaniach. Ćwiczenia oddechowe są również przydatne w przypadku opanowywania swoich emocji czy stresu.





Planeta w praktyce edukacyjnej



# Oddech relaksuje ciało i umysł

**Aktywność Knowla: dowolne ćwiczenie relaksacyjne - Planeta Ziuiu**  
**Kilkuminutowe ćwiczenia relaksacyjne z różną muzyką w tle.**

Na Planecie Ziuiu znajduje się kilka aktywności relaksacyjnych. Można je wykorzystać w dwojaki sposób.

- W ramach wyciszenia klasy przed zajęciami, co może przydać się, kiedy uczniowie są nadmiernie rozentuzjasmowani.
- Można również wypracować u nich nawyk chwilowej medytacji, ćwiczeń relaksacyjnych czy oddechowych (nie ma znaczenia, jak zostaną nazwane - metodyka będzie podobna) przed stresującymi wydarzeniami, jak np. pierwsze testy i egzaminy, wystąpienia publiczne itd. Kilka wdechów pomoże się nieco zrelaksować, a w przyszłości może również zmienić ich nastawienie oraz wykonanie podobnych wyzwań.



# Asana wytrzymuje do końca

**Aktywność Knowla: dowolna aktywność joga - Planeta Ziuruu**  
**Kilkusekundowe asany z różną muzyką w tle.**

Najlepiej wykorzystać tę zabawę przy pierwszym kontakcie z aktywnością. Na początku należy wytłumaczyć dzieciom, na czym polegają zasady. Ich zadaniem jest jak najszybsze ustawienie w danej pozycji według tego, co pokazuje Ziuruutek oraz wytrzymanie w niej do końca czasu. Kiedy postać zmieni pozycję, jak najszybciej muszą też przybrać daną pozycję i tak przez wszystkie do końca czasu. Ważna jest precyzja ustawienia, szybkość zmiany pozycji oraz wytrzymałość (którą można definiować przez pozostanie w miarę bezruchu w danej pozycji. Wahania ciała są dozwolone, ale nie można wyjść z samej pozycji). Kto nie utrzyma tempa, przybierze niewłaściwą pozycję lub z niej wyjdzie przed czasem, odpada z dalszego udziału. Jeśli pod koniec aktywności nadal będzie dużo uczestników, a założeniem jest wyłonienie zwycięzcy, można przeprowadzić dogrywkę. Należy wybrać jedną z wcześniej pokazywanych pozycji i sprawdzić, kto z uczniów pozostanie w niej najdłużej. Najlepiej, jeśli wybrana pozycja będzie jedną z pozycji równoważnych.

Przed rozpoczęciem zabawy warto, by nauczyciel samodzielnie przyjrzał się każdej pozycji oraz spróbował ją odtworzyć.

# Ilość i jakość kłóca się w sali

**Aktywność Knowla: dowolna aktywność ćwiczenia fit - Planeta Ziuiu  
Kilkusekundowe ćwiczenia z różną muzyką w tle.**

Warto uświadamiać dzieciom, że w ćwiczeniach fizycznych ważna jest zarówno szybkość wykonania danego ćwiczenia, jak i jego jakość. Dlatego za pierwszym razem należy poprosić uczniów o wykonanie jak największej liczby powtórzeń danego ćwiczenia. Następnie po skończonej aktywności powiedzieć, że pojawią się zaraz te same ćwiczenia (trzeba ponowić aktywność) jednak, żeby uczniowie zwrócili uwagę na jak dokładniejsze wykonanie podanych ćwiczeń. Mogą przy tym obserwować, jakie mięśnie się napinają, co się zmienia w ich ciele. Po zakończonym drugim odtworzeniu aktywności, należy zapytać grupę o przemyślenia oraz uświadomić, że czasem szybciej nie oznacza lepiej.



Mądrze jest się bawić.



Po więcej inspirujących treści zapraszamy na stronę [www.knowla.eu](http://www.knowla.eu)