DLA NAUCZYCIELA · ROZGRZEWKA NA POCZĄTEK LEKCJI

Rozgrzewki z języka polskiego – klasy 1–3

klasy 1–3

> **Cel:** codzienne, krótkie przypominanie (5–7 minut) zasad ortografii, gramatyki, pojęć literackich i lektur – tak, aby wiedza z wcześniejszych lekcji nie „uciekała".

Dlaczego to działa

Każda karta łączy temat bieżący z tematami sprzed 1, 3 i 6 kart (mapa tematów przy kluczu). Uczeń **przypomina sobie** z pamięci (efekt testowania), **w odstępach czasu** (powtórki rozłożone) i **na przemian** różne zagadnienia (przeplatanie). Zadanie ★ wymaga samodzielnego zastosowania wiedzy w krótkiej wypowiedzi. Rozgrzewka nie jest kartkówką na ocenę: niska stawka obniża stres i zachęca do prób.

Jak prowadzić

1. Rozdaj kartę na początku lekcji. Uczniowie pracują samodzielnie, bez zeszytów i podręczników (4–5 minut). W klasie 1 przeczytaj polecenia na głos.
2. Odczytaj odpowiedzi z klucza. Uczniowie sprawdzają sami i poprawiają innym kolorem. Zadanie ★ omów na przykładzie 2–3 odpowiedzi uczniów.
3. Zapytaj: „Kto ma 5 na 5? 4? 3?" – w 30 sekund wiesz, co powtórzyć. Zagadnienie z wieloma błędami wróć na tablicy jeszcze tego dnia.
4. Uczeń wpisuje wynik i numer zadania do powtórki na dole karty; karty wklejone do zeszytu tworzą dziennik postępów.
5. Rytm: 2–3 rozgrzewki w tygodniu. Komplet 16 kart wystarcza na około 6–8 tygodni. Poziom (klasa) jest podany na karcie.

Różnicowanie

- ★ to zadanie twórcze – dla wszystkich chętnych, obowiązkowe dla szybszych.
- Uczniom z trudnościami pozwól odpowiadać ustnie lub rozwiązać tylko zadania 1–3.
- Gdzie w kluczu jest „np.", uznaj każdą poprawną odpowiedź.

Źródła: Roediger i Karpicke (2006), „Test-Enhanced Learning", Psychological Science 17(3); Cepeda i in. (2006), metaanaliza powtórek rozłożonych w czasie, Psychological Bulletin 132(3); Rohrer i Taylor (2007), „The shuffling of mathematics problems improves learning", Instructional Science 35; Rosenshine (2012), „Principles of Instruction", American Educator 36(1); Dunlosky i in. (2013), „Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques", Psychological Science in the Public Interest 14(1). Opis metod: glowkowniadruk.pl/dla-nauczyciela/metody-potwierdzone-naukowo

Rozgrzewka 1

klasa 1 · 5 minut · bez zeszytu

1. Podziel wyraz na sylaby: **lampa**

2. Podziel wyraz na sylaby: **motyle**

3. Podziel wyraz na sylaby: **kanapka**

4. Ile sylab ma wyraz **kot**?

★ Napisz dwa wyrazy z **ó**, które wymienia się na **o**.

Mam dobrze: ..... / 5

Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 2

klasa 1 · 5 minut · bez zeszytu

1. Napisz wyraz o przeciwnym znaczeniu: **dzień**

2. Podziel wyraz na sylaby: **pomidor**

3. Ile sylab ma wyraz **telefon**?

4. Napisz wyraz o przeciwnym znaczeniu: **otwarty**

★ Napisz dwa wyrazy z **rz** po spółgłosce (np. po b, p, t).

Mam dobrze: ..... / 5

Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 3

klasa 1 · 5 minut · bez zeszytu

1. Popraw błąd: **ola mieszka w Gdańsku.**

2. Napisz wyraz o przeciwnym znaczeniu: **wesoły**

3. Podziel wyraz na sylaby: **samolot**

4. Podziel wyraz na sylaby: **lampa**

★ Ułóż zdanie pytające o swoim ulubionym zwierzęciu.

Mam dobrze: ..... / 5 Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 4

klasa 1 · 5 minut · bez zeszytu

1. Popraw błąd: **Mieszkam w polsce.**

2. Napisz wyraz o przeciwnym znaczeniu: **wysoki**

3. Popraw błąd: **w poniedziałek idę do szkoły.**

4. Podziel wyraz na sylaby: **motyle**

★ Ułóż i zapisz zdanie z wyrazami: **pies, park, biega**.

Mam dobrze: ..... / 5 Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 5

klasa 1 · 5 minut · bez zeszytu

1. Napisz zdrobnienie: **lalka**

2. Popraw błąd: **Jedziemy nad bałtyk.**

3. Podziel wyraz na sylaby: **kanapka**

4. Popraw błąd: **Wisła płynie przez kraków.**

★ Napisz trzy wyrazy z rodziny wyrazu **dom**.

Mam dobrze: ..... / 5 Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 6

klasa 2 · 5 minut · bez zeszytu

1. Ułóż w kolejności alfabetycznej: **róża, mak, bratek**

2. Napisz zdrobnienie: **dom**

3. Napisz wyraz o przeciwnym znaczeniu: **szybko**

4. Ułóż w kolejności alfabetycznej: **kot, ananas, dom**

★ Dopisz zakończenie zdania: **Gdy spadł pierwszy śnieg, ...**

Mam dobrze: ..... / 5 Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 7

klasa 2 · 5 minut · bez zeszytu

1. Wpisz **ó** lub **u**: g_ra

2. Która litera jest w alfabecie po literze **m**?

3. Popraw błąd: **Mój pies ma na imię burek.**

4. Popraw błąd: **ola mieszka w Gdańsku.**

★ Napisz dwa wyrazy z **ó**, które wymienia się na **o**.

Mam dobrze: ..... / 5

Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 8

klasa 2 · 5 minut · bez zeszytu

1. Napisz w liczbie mnogiej: **krzesło**

2. Wpisz **ó** lub **u**: ż_ł_w

3. Napisz zdrobnienie: **kot**

4. Ile sylab ma wyraz **kot**?

★ Napisz dwa wyrazy z **rz** po spółgłosce (np. po b, p, t).

Mam dobrze: ..... / 5

Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 9

klasa 2 · 5 minut · bez zeszytu

1. Napisz w liczbie mnogiej: **dziecko**

2. Wpisz **ó** lub **u**: kr_l

3. Napisz zdrobnienie: **stół**

4. Podziel wyraz na sylaby: **pomidor**

★ Ułóż zdanie pytające o swoim ulubionym zwierzęciu.

Mam dobrze: ..... / 5

Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 10

klasa 2 · 5 minut · bez zeszytu

1. Jaki znak postawisz na końcu? **Ale piękna tęcza_**

2. Napisz w liczbie mnogiej: **kot**

3. Ułóż w kolejności alfabetycznej: **zebra, lew, foka**

4. Napisz wyraz o przeciwnym znaczeniu: **zimny**

★ Ułóż i zapisz zdanie z wyrazami: **pies, park, biega**.

Mam dobrze: ..... / 5

Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 11

klasa 3 · 5 minut · bez zeszytu

1. Wpisz **rz** lub **ż**: mo_e (woda)

2. Jaki znak postawisz na końcu? **Mama czyta książkę_**

3. Wpisz **ó** lub **u**: ch_sta

4. Popraw błąd: **Mieszkam w polsce.**

★ Napisz trzy wyrazy z rodziny wyrazu **dom**.

Mam dobrze: ..... / 5

Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 12

klasa 3 · 5 minut · bez zeszytu

1. Wpisz **ch** lub **h**: _ulajnoga

2. Wpisz **rz** lub **ż**: _yrafa

3. Napisz w liczbie mnogiej: **człowiek**

4. Napisz zdrobnienie: **but**

★ Dopisz zakończenie zdania: **Gdy spadł pierwszy śnieg, ...**

Mam dobrze: ..... / 5

Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 13

klasa 3 · 5 minut · bez zeszytu

1. Podkreśl rzeczownik: **Wysoka sosna szumi.**

2. Wpisz **ch** lub **h**: _mura

3. Jaki znak postawisz na końcu? **Czy pójdziesz ze mną do parku_**

4. Która litera jest w alfabecie przed literą **t**?

★ Napisz dwa wyrazy z **ó**, które wymienia się na **o**.

Mam dobrze: ..... / 5

Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 14

klasa 3 · 5 minut · bez zeszytu

1. Podkreśl przymiotnik: **Na niebie świeci jasne słońce.**

2. Wpisz **ch** lub **h**: _leb

3. Jaki znak postawisz na końcu? **Uważaj, gorące_**

4. Ułóż w kolejności alfabetycznej: **Ula, Ewa, Ania**

★ Napisz dwa wyrazy z **rz** po spółgłosce (np. po b, p, t).

Mam dobrze: ..... / 5

Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 15

klasa 3 · 5 minut · bez zeszytu

1. Dopisz wyraz z tej samej rodziny: **woda**

2. Podkreśl przymiotnik: **Mam czerwony rower.**

3. Wpisz **rz** lub **ż**: lekar_

4. Wpisz **ó** lub **u**: k_ra

★ Ułóż zdanie pytające o swoim ulubionym zwierzęciu.

Mam dobrze: ..... / 5

Do powtórki: zadanie nr .....

Rozgrzewka 16

klasa 3 · 5 minut · bez zeszytu

1. Uzasadnij pisownię **ó**: lód – ...

2. Dopisz wyraz z tej samej rodziny: **szkoła**

3. Wpisz **ch** lub **h**: _erbata

4. Napisz w liczbie mnogiej: **ręka**

★ Ułóż i zapisz zdanie z wyrazami: **pies, park, biega**.

Mam dobrze: ..... / 5

Do powtórki: zadanie nr .....

DLA NAUCZYCIELA · KLUCZ ODPOWIEDZI

Rozgrzewki z języka polskiego – klasy 1–3

klasy 1–3

Rozgrzewka 1 (klasa 1): **1.** lam-pa **2.** mo-ty-le **3.** ka-nap-ka **4.** 1 **★.** np. stół – stoły, lód – lody

Rozgrzewka 2 (klasa 1): **1.** noc **2.** po-mi-dor **3.** 3 (te-le-fon) **4.** zamknięty **★.** np. brzoza, przyjaciel, trzy

Rozgrzewka 3 (klasa 1): **1.** Ola **2.** smutny **3.** sa-mo-lot **4.** lam-pa **★.** zdanie zakończone znakiem zapytania

Rozgrzewka 4 (klasa 1): **1.** Polsce **2.** niski **3.** W (na początku zdania) **4.** mo-ty-le **★.** np. Pies biega po parku.

Rozgrzewka 5 (klasa 1): **1.** laleczka **2.** Bałtyk **3.** ka-nap-ka **4.** Kraków **★.** np. domek, domowy, domownik

Rozgrzewka 6 (klasa 2): **1.** bratek, mak, róża **2.** domek **3.** wolno **4.** ananas, dom, kot **★.** dowolne poprawne zakończenie z kropką

Rozgrzewka 7 (klasa 2): **1.** góra **2.** n **3.** Burek **4.** Ola **★.** np. stół – stoły, lód – lody

Rozgrzewka 8 (klasa 2): **1.** krzesła **2.** żółw **3.** kotek **4.** 1 **★.** np. brzoza, przyjaciel, trzy

Rozgrzewka 9 (klasa 2): **1.** dzieci **2.** król **3.** stolik **4.** po-mi-dor **★.** zdanie zakończone znakiem zapytania

Rozgrzewka 10 (klasa 2): **1.** ! **2.** koty **3.** foka, lew, zebra **4.** ciepły / gorący **★.** np. Pies biega po parku.

Rozgrzewka 11 (klasa 3): **1.** morze **2.** . **3.** chusta **4.** Polsce **★.** np. domek, domowy, domownik

Rozgrzewka 12 (klasa 3): **1.** hulajnoga **2.** żyrafa **3.** ludzie **4.** bucik **★.** dowolne poprawne zakończenie z kropką

Rozgrzewka 13 (klasa 3): **1.** sosna **2.** chmura **3.** ? **4.** s **★.** np. stół – stoły, lód – lody

Rozgrzewka 14 (klasa 3): **1.** jasne **2.** chleb **3.** ! **4.** Ania, Ewa, Ula **★.** np. brzoza, przyjaciel, trzy

Rozgrzewka 15 (klasa 3): **1.** np. wodny, wodospad, nawodnić **2.** czerwony **3.** lekarz **4.** kura **★.** zdanie zakończone znakiem zapytania

Rozgrzewka 16 (klasa 3): **1.** lody **2.** np. szkolny, szkółka **3.** herbata **4.** ręce **★.** np. Pies biega po parku.

DLA NAUCZYCIELA · MAPA POWTÓREK

Rozgrzewki z języka polskiego – klasy 1–3

klasy 1–3

Każdy wiersz to jedna karta. Ten sam temat wraca po 1, 3 i 6 kartach – w coraz większych odstępach.

Mapa tematów (powtórki w odstępach)

Karta	Tematy na karcie
1	sylaby; ★ zadanie twórcze
2	przeciwieństwa; sylaby; ★ zadanie twórcze
3	wielka litera; przeciwieństwa; sylaby; ★ zadanie twórcze
4	wielka litera; przeciwieństwa; sylaby; ★ zadanie twórcze
5	zdrobnienia; wielka litera; sylaby; ★ zadanie twórcze
6	alfabet; zdrobnienia; przeciwieństwa; ★ zadanie twórcze
7	ó czy u; alfabet; wielka litera; ★ zadanie twórcze
8	liczba mnoga; ó czy u; zdrobnienia; sylaby; ★ zadanie twórcze
9	liczba mnoga; ó czy u; zdrobnienia; sylaby; ★ zadanie twórcze
10	znaki na końcu zdania; liczba mnoga; alfabet; przeciwieństwa; ★ zadanie twórcze
11	rz czy ż; znaki na końcu zdania; ó czy u; wielka litera; ★ zadanie twórcze
12	ch czy h; rz czy ż; liczba mnoga; zdrobnienia; ★ zadanie twórcze
13	części mowy; ch czy h; znaki na końcu zdania; alfabet; ★ zadanie twórcze
14	części mowy; ch czy h; znaki na końcu zdania; alfabet; ★ zadanie twórcze
15	rodzina wyrazów; części mowy; rz czy ż; ó czy u; ★ zadanie twórcze
16	wymiana ó–o; rodzina wyrazów; ch czy h; liczba mnoga; ★ zadanie twórcze