



Rozgrzewka językowa: więcej niż wstęp do lekcji

DOI: 10.47050/jows.2026.3.113-120

Początek lekcji to etap, któremu w praktyce szkolnej nie zawsze poświęca się należyłą uwagę. Zajęcia często rozpoczynają się od sprawdzenia obecności i pracy domowej, aby jak najszybciej przejść do realizacji zaplanowanych treści. Taki schemat rzadko jednak angażuje uczniów, a pierwsze minuty lekcji bywają zwyczajnie monotonne. Jak zatem zaplanować tę część lekcji, aby pełniła konkretną funkcję dydaktyczną, a nie ograniczała się jedynie do czynności organizacyjnych?

OLGA
TRENDAK-SUŚLIK
Uniwersytet Łódzki

LANGUAGE WARM-UPS: MORE THAN JUST A LESSON INTRODUCTION

It seems that the opening stage of a lesson is frequently underestimated or, in some cases, even entirely overlooked in many language classes. For many educators, it is common practice to start their lesson by taking attendance and checking homework before moving on to the planned syllabus content as quickly as possible. The problem with this approach is that opening a lesson in this way hardly ever activates language learners. How can one therefore meaningfully utilise the first minutes of a lesson to stimulate students and encourage them to actively participate in the class? The aim of this article is to suggest a set of very simple yet highly engaging activities that will activate students, spark their linguistic curiosity, and add variety to a language lesson. The article also addresses the role of warm-up activities and the numerous reasons why they should be implemented in the foreign language classroom.

KEYWORDS: WARM-UP ACTIVITIES, STUDENT ENGAGEMENT, FOSTERING CREATIVITY, CLASSROOM INTERACTION

Choć wielu nauczycieli intuicyjnie dostrzega znaczenie początku lekcji i jego wpływ na dalszy przebieg zajęć, w praktyce rozgrzewki językowe nadal są traktowane jako element dodatkowy. Ćwiczenia rozgrzewkowe często ustępują miejsca sprawom organizacyjnym, które zazwyczaj nie angażują grupy. Warto pamiętać, że początek zajęć jest kluczowym momentem, aby zainteresować ucznia i skupić jego uwagę. To czas na rozbudzenie ciekawości poznawczej oraz zachęcenie go do aktywnego udziału w zajęciach. W niniejszym artykule przedstawiam kilka bardzo prostych ćwiczeń, które mogą uatrakcyjnić początek lekcji. Zanim jednak przejdę do ich omówienia, chciałabym przyjrzeć się przyczynom pomijania rozgrzewek. Refleksja nad tym zagadnieniem pozwoli zwiększyć świadomość nauczycieli odnośnie do roli rozgrzewki w procesie dydaktycznym.

Rozgrzewki językowe – dlaczego z nich rezygnujemy?

Jednym z częstych powodów, dla których nauczyciele rzadko wykorzystują rozgrzewki na lekcji, są ich własne szkolne doświadczenia. Wielu z nas kształciło się w modelu, w którym zajęcia rozpoczynały się od sprawdzenia obecności, a następnie pracy domowej. Priorytetem było jak najszybsze przejście do realizacji treści programowych, dlatego często pomijano etap aktywizacji uczniów. Gdy wracam myślami do nauki języków w liceum, muszę przyznać, że nie przypominam sobie ani jednej rozgrzewki językowej. Podejrzewam, że wielu Czytelników ma podobne doświadczenia. To właśnie taki model prowadzenia zajęć często nieświadomie odtwarzamy we własnej praktyce. Powielamy znane nam rozwiązania, traktując je jako obowiązującą normę. W efekcie niektóre działania, takie jak rozgrzewka językowa, nie są postrzegane jako wstępna faza zajęć, lecz jako zbędny dodatek, a nawet czynnik utrudniający realizację „właściwej” części lekcji.

Kolejnym powodem jest przekonanie, że na rozgrzewkę zwyczajnie brakuje czasu. Planując zajęcia, nauczyciele koncentrują się na wprowadzaniu i utrwalaniu materiału, rezygnując z aktywności, które pozornie niewiele wnoszą do procesu dydaktycznego. Takie podejście wynika z postrzegania rozgrzewki jako elementu fakultatywnego, konkurującego z realizacją podstawy programowej. Tymczasem rozgrzewka nie musi być czasochłonna. Czasem wystarczy zaledwie kilka minut, aby ukierunkować uczniów na pracę z językiem i ułatwić im przejście do kolejnych etapów lekcji. Co więcej, dobrze zaplanowana rozgrzewka może wspierać zarówno wprowadzanie nowego materiału, jak i jego utrwalanie, tworząc warunki sprzyjające efektywnemu uczeniu się.

Na jeszcze inną przyczynę rezygnacji z rozgrzewek zwracają uwagę Natalia Tuliakova, Elena Kuznetsova i Vera Menailo (2020). Jak wskazują autorki, niektórzy nauczyciele, nie obserwując wyraźnie pozytywnej reakcji studentów podczas wykonywania ćwiczeń rozgrzewkowych, ograniczają ich stosowanie lub całkowicie z nich rezygnują. Może to wynikać z przekonania, że brak wyraźnego entuzjazmu uczniów oznacza niewielką wartość dydaktyczną tego typu aktywności. Tymczasem takie założenie jest nadmiernym uproszczeniem procesu uczenia się i opiera się na błędnym utożsamianiu widocznych reakcji uczniów z rzeczywistą skutecznością ćwiczeń.

Kolejnym powodem rezygnacji z rozgrzewek językowych jest ograniczona świadomość ich znaczenia dla przebiegu i efektywności zajęć. Zdarza się, że są one postrzegane jedynie jako krótki przerywnik lub forma zabawy, która wprowadzi urozmaicenie przebiegu lekcji, ale nie wnosi istotnej wartości dydaktycznej. Tymczasem odpowiednio zaplanowana rozgrzewka może realizować konkretne cele, wykraczające poza chwilowe ożywienie grupy.

Rola rozgrzewki językowej

Po pierwsze, rozgrzewka pełni funkcję pomostu między tym, co dzieje się poza salą lekcyjną, a pracą na zajęciach. Jest to szczególnie istotne w przypadku zajęć dodatkowych, na które uczniowie często przychodzą po intensywnym dniu w szkole lub pracy. Potrzebują czasu, aby się wyciszyć, odzyskać koncentrację i przestawić się na naukę języka obcego. Nie należy oczekiwać od nich natychmiastowej gotowości do działania. Przez kilkanaście lat pracy w szkole językowej wielokrotnie obserwowałam uczniów, którzy wbiegali do sali prosto ze szkoły, często spóźnieni i wyraźnie

zmęczeni. W takiej sytuacji trudno oczekiwać, że od razu będą gotowi do intensywnej pracy z językiem. Właśnie dlatego warto rozpocząć zajęcia od krótkiej rozgrzewki, która pozwoli im stopniowo wejść w rytm lekcji.

Rozgrzewki mogą również wspierać rozwój poszczególnych sprawności językowych. Zahra Es-talkhbijari i Mohammadreza Khodareza (2012) wykazali w swoim badaniu, że zadania rozgrzewkowe sprzyjają rozwijaniu sprawności pisania. Ponadto nie tylko zwiększają zaangażowanie uczniów, lecz także pozytywnie wpływają na aktywność całej grupy, m.in. podczas wykonywania ćwiczeń i zgłaszania się do odpowiedzi. Z kolei Jette G. Hansen i Jun Liu (2005) podkreślają, że odpowiednio dobrane rozgrzewki pomagają stworzyć warunki sprzyjające komunikacji. Dzięki temu uczniom łatwiej przełamać opór przed mówieniem, a interakcje między uczestnikami zajęć stają się częstsze i naturalniejsze.

Co więcej, rozgrzewka może pełnić funkcję krótkiej powtórki materiału z ostatniej lekcji. Wykorzystanie ćwiczeń rozgrzewkowych do przywołania treści omawianych na poprzednich zajęciach pozwala nauczycielowi szybko ocenić stopień ich utrwalenia. Dzięki temu już na początku lekcji uzyskuje on cenną informację o tym, które zagadnienia uczniowie opanowali, a które wymagają jeszcze powtórzenia.

Ponadto rozgrzewka stwarza uczniom przestrzeń do wyrażenia własnych opinii (Ross 2024). Planując tego typu ćwiczenia, warto zadbać o ich personalizację, uwzględniając zadania nawiązujące do zainteresowań i doświadczeń uczniów. Taki dobór treści może zwiększać gotowość uczniów do wypowiadania się i podejmowania interakcji z innymi.

Rozgrzewka może również stanowić wprowadzenie do nowego tematu. Pozwala nauczycielowi szybko się zorientować, jaką wiedzę uczniowie już dysponują, a jednocześnie wzbudza ich ciekawość i motywuje do dalszej pracy. Jak zauważa Braden Ross, dobrze przygotowana rozgrzewka pozwala nauczycielowi „stworzyć warunki sprzyjające sukcesowi uczniów – nie tylko w perspektywie najbliższej godziny nauki, lecz także w odniesieniu do ich długofalowego rozwoju językowego” (2024: 214, tłum. własne).

Nie można także pominąć często niedocenianej korzyści płynącej ze stosowania rozgrzewek, jaką jest ich wpływ na budowanie przyjaznej atmosfery w grupie. Krótkie, odpowiednio dobrane ćwiczenia realizowane na początku lekcji sprzyjają integracji. Poczucie bezpieczeństwa zachęca uczniów do podejmowania ryzyka językowego oraz częstszego wchodzenia w interakcje z innymi – a właśnie rozwijanie gotowości do komunikowania się jest jednym z najważniejszych celów nauczania języka obcego.

Przykłady rozgrzewek

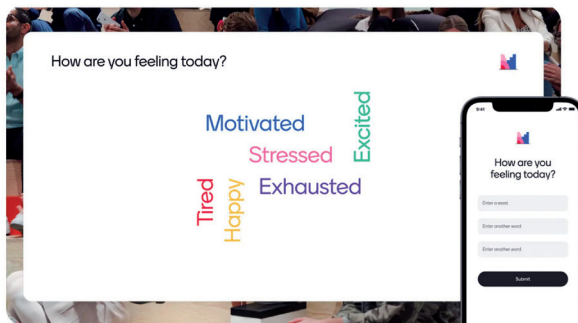
ROZGRZEWKI INTEGRACYJNE

Jako metodyk regularnie hospitujący zajęcia językowe wielokrotnie obserwowałam lekcje rozpo-

czynające się od pytania: „How are you?”. Uczniowie zazwyczaj odpowiadają w przewidywalny sposób: *good*, *fine*, *OK*, następnie nauczyciel przechodzi do realizacji zaplanowanego materiału. Samo pytanie o samopoczucie nie jest oczywiście niczym nowym – przeciwnie, świadczy o zainteresowaniu nauczyciela uczniami i budowaniu życzliwej relacji. Problem pojawia się wtedy, gdy staje się ono rutynowym elementem lekcji, który nie zachęca grupy do interakcji. Jak zatem pytać o nastrój w atrakcyjniejszy sposób? Z pomocą przychodzi proste, bezpłatne narzędzie Mentimeter.

Po założeniu konta nauczyciel tworzy nową prezentację i dodaje slajd typu Word Cloud. Następnie

Rys. 1.



Źródło: [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com).

wpisuje pytanie, np. „How are you feeling today?”. Po uruchomieniu prezentacji wyświetla się kod, za pomocą którego uczniowie uzyskują dostęp do zadania. Wystarczy, że wejdą na stronę [menti.com](https://www.menti.com), wpiszą kod i prześlą swoje odpowiedzi. Pojawiają się one na ekranie w czasie rzeczywistym, tworząc wspólną chmurę wyrazów, która może się stać punktem wyjścia do krótkiej rozmowy z całą klasą.

Nauczyciel widzi wszystkie odpowiedzi, dzięki czemu szybko się orientuje, jakie nastroje panują w grupie. Warto jednak pamiętać, że samo wpisanie odpowiedzi i ich wyświetlenie nie stanowi jeszcze rozgrzewki językowej. Aby aktywność rzeczywiście sprzyjała rozwijaniu kompetencji komunikacyjnej, warto uzupełnić ją o zadania zachęcające uczniów do rozmowy. Mogą to być na przykład następujące pytania:

- ➔ Która odpowiedź wydaje ci się najbardziej zaskakująca / tajemnicza / ekscytująca / demotywująca / najmniej prawdopodobna?
- ➔ Z którą odpowiedzią najbardziej się dziś utożsamiasz? Dlaczego?
- ➔ Z którą utożsamiasz się najmniej? Dlaczego?
- ➔ Jak myślisz, czyja to odpowiedź? Dlaczego tak przypuszczasz?
- ➔ Co mogło sprawić, że ktoś się właśnie tak czuje?
- ➔ Wybierz słowo, które najbardziej cię zaskoczyło. Jak myślisz, kto je wpisał i dlaczego?
- ➔ Wybierz jedno słowo z chmury i ułóż pytanie, które zadał(a)byś jego autorowi.

Kolejna propozycja z wykorzystaniem narzędzia Mentimeter polega na tym, że uczniowie odpowiadają jednym słowem na pytanie o to, czego w danym momencie najbardziej potrzebują. Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, sama chmura wyrazów stanowi jedynie punkt wyjścia do dalszej pracy. Dlatego warto sięgnąć po pytania skłaniające uczniów do rozwinięcia swoich wypowiedzi, np.:

- ➔ Co sprawiło, że wybrałeś(-aś) właśnie to słowo?
- ➔ Czy, patrząc na odpowiedzi pozostałych osób, chciał(a)byś coś dodać lub zmienić w swojej odpowiedzi?
- ➔ Jak myślisz, czyja to odpowiedź? Dlaczego tak przypuszczasz?
- ➔ Która odpowiedź jest najbardziej zbliżona do twojej? Dlaczego?
- ➔ Której odpowiedzi spodziewałeś(-aś) się najmniej?
- ➔ Kiedy ostatnio odczuwałeś(-aś) podobną potrzebę?

Młodszych uczniów może zainteresować zadanie polegające na opisaniu swojego nastroju za pomocą emotki. Ta prosta aktywność zwykle wywołuje wiele pozytywnych emocji i stanowi dobry punkt wyjścia do krótkiej rozmowy o samopoczuciu oraz powodach wyboru danego emoji.

Po zapisaniu odpowiedzi nauczyciel zachęca uczniów do rozwinięcia swoich wypowiedzi, zadając dodatkowe pytania, na przykład:

- ➔ Co musiałyby się wydarzyć, żeby twoje emoji zmieniło się na inne?
- ➔ Gdyby twoje emoji mogło coś powiedzieć, co by to było? Odpowiedz jednym zdaniem.

Rys. 2.

Using one word only tell me what you need right now

3 responses

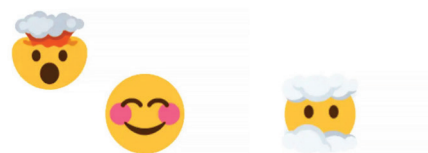
sleep hug
coffee

Źródło: materiały własne.

Rys. 3.

Which emoji are you today

3 responses



Źródło: materiały własne.

- ➔ Dokończ zdanie: „Dzisiaj jestem tym emoji, więc na lekcji najbardziej pomoże mi...”.
- ➔ Dokończ zdanie: „Dzisiaj czuję się jak to emoji, ponieważ...”.

ROZGRZEWKI LEKSYKALNO-GRAMATYCZNE

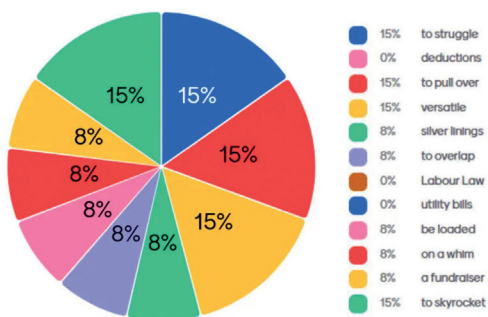
Rozgrzewki mogą również służyć utrwalaniu materiału z poprzednich zajęć. Także w tym przypadku Mentimeter okazuje się bardzo przydatnym narzędziem. Nauczyciel przygotowuje listę najważniejszych słów lub wyrażeń poznanych na wcześniejszej lekcji, a zadaniem uczniów jest wskazanie tych, których znaczenia już nie pamiętają lub których użycia nie są pewni. Dzięki temu można szybko zidentyfikować treści wymagające powtórzenia. Z kolei uczestnicy zajęć uświadamiają sobie, nad czym powinni jeszcze pracować.

Po zebraniu odpowiedzi nauczyciel może wykorzystać wskazane słowa jako punkt wyjścia do krótkiej powtórki, prosząc uczniów, aby:

- ➔ wyjaśnili znaczenie poszczególnych wyrazów własnymi słowami,
- ➔ podali ich synonimy lub antonimy,
- ➔ ułożyli zdania z wybranymi wyrażeniami,
- ➔ utworzyli typowe połączenia wyrazowe (kolokacje),
- ➔ podzielili się skojarzeniem związanym z danym wyrażeniem.

Rys. 4.

Tick all the words you don't remember



You may choose multiple options.

to struggle	☐
deductions	☐
to pull over	☐
versatile	☐
silver linings	☐

Źródło: materiały własne.

Warto również zapytać uczniów, co dokładnie utrudniło im zapamiętanie danego wyrazu. Komunikat „nie pamiętam” jest zbyt ogólny, aby nauczyciel mógł skutecznie zaplanować dalsze działania. Znacznie bardziej użyteczne są konkretne odpowiedzi, takie jak: „Nie potrafię wymówić tego słowa”, „Myli mi się z innym wyrazem” czy „Nie mogę zapamiętać jego pisowni”. Pozwalają one trafniej rozpoznać źródło trudności, a w konsekwencji lepiej zaplanować sposób wprowadzania i utrwalania materiału. Jednocześnie tego typu pytania zachęcają uczniów do przyjrzenia

nia się własnemu procesowi uczenia się. Taka autorefleksja sprzyja świadomemu doborowi strategii uczenia się i stopniowemu rozwijaniu autonomii ucznia.

„10/10” to robocza nazwa kolejnej rozgrzewki, która doskonale sprawdza się jako forma powtórki materiału językowego. Jej największą zaletą jest to, że nie wymaga od nauczyciela praktycznie żadnego przygotowania. Jest prosta do przeprowadzenia, a jednocześnie bardzo angażująca – od pierwszych minut lekcji aktywizuje całą grupę, ponieważ to uczniowie współtworzą jej przebieg. Dzięki temu zyskują większe poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne uczenie się. Dodatkowym atutem ćwiczenia jest rozwijanie kreatywności oraz wprowadzenie elementu personalizacji, ponieważ uczniowie odwołują się do własnych doświadczeń i skojarzeń. Na początku nauczyciel prosi grupę o podanie 10 znanych lub ulubionych postaci. Mogą to być sportowcy, aktorzy, muzycy, politycy bądź influencerzy. Następnie uczniowie wymieniają 10 słów lub wyrażeń poznanych na ostatnich lekcjach, które uznają za ważne, trudne lub szczególnie przydatne. Ostatnim etapem jest stworzenie listy 10 obszarów tematycznych, takich jak szkoła, media społecznościowe, praca, rodzina czy podróże. Zadaniem ucznia jest ułożenie 10 zdań, z których każde zawiera jedną postać, jedno słowo z listy oraz jeden obszar tematyczny. Przykładowo:

- ➔ *Leo Messi disliked going to school* (Leo Messi – dislike – school).
- ➔ *Ronaldo scored the most breathtaking goal I have ever seen* (Ronaldo – score – sports).
- ➔ *Taylor Swift passed all her school exams with flying colours* (Taylor Swift – pass with flying colours – school).

Po niewielkiej modyfikacji ćwiczenie można wykorzystać również jako powtórkę materiału gramatycznego. Tym razem uczniowie zapisują 10 słów lub wyrażeń z ostatnich zajęć oraz 10 zagadnień gramatycznych, które uznają za najważniejsze lub sprawiły im największą trudność (np. *causative have, Future Perfect, inversion with negative adverbials, subjunctive mood*). Następnie ich zadaniem jest ułożenie 10 zdań, z których każde zawiera jedno słowo z listy oraz jedno z wybranych zagadnień gramatycznych. Zdania mogą funkcjonować jako niezależne przykłady albo tworzyć spójną historyjkę. Jeśli nauczyciel dysponuje ograniczonym czasem, liczbę zdań można zmniejszyć do 4 lub 5, nie tracąc przy tym walorów dydaktycznych ćwiczenia.

ROZGRZEWKI KOMUNIKACYJNE

„Wybierz i uzasadnij” to rozgrzewka, której celem jest rozwinięcie kompetencji komunikacyjnych. Uczniowie wybierają opcję, która najbardziej do nich przemawia, uzasadniają swoją decyzję, a następnie reagują na argumenty partnera. Mogą również wskazać, co zdecydowanie odrzucą i wyjaśnić dlaczego. Ponieważ uczniowie mogą udzielić różnych odpowiedzi, zadanie w naturalny sposób tworzy przestrzeń do wymiany opinii. Do jego wykonania przydadzą się internetowe sondy i ankiety, takie jak ta na rys. 5.

Nauczyciele mogą również przygotować własną sondę. Na zdjęciu warto umieścić nie tylko celebrytów, lecz także bohaterów książek, filmów lub bajek, sportowców, polityków czy influencerów. Ważne, aby uczniowie znali przedstawione osoby lub postacie na tyle dobrze, by móc formułować własne argumenty wykraczające poza ocenę ich wyglądu. Jeżeli bohaterowie są uczniom nieznani, nauczyciel może krótko ich przedstawić. Poniżej kilka przykładowych pytań, jakie można dołączyć do zdjęcia:

- ➔ Które z przedstawionych gwiazd chciał(a)byś zobaczyć na wakacyjnym festiwalu w twoim mieście?
- ➔ Obok kogo chciał(a)byś usiąść w samolocie na trasie Warszawa – Nowy Jork?
- ➔ Wybierz dwie gwiazdy ze zdjęcia, z którymi wybrał(a)byś się na imprezę urodzinową przyjaciela.
- ➔ Obok kogo usiądziesz w kinie?
- ➔ Z którą osobą chętnie spotkał(a)byś się na kawie?
- ➔ Najlepszy męski/żeński głos w Polsce/na świecie ma...
- ➔ Wybierz osobę, która wsparłaby waszą klasową drużynę piłkarską.

W prowadzeniu rozmowy pomocne mogą być następujące pytania:

- ➔ Co zdecydowało o twoim wyborze?
- ➔ Która osoba byłaby twoim drugim wyborem?
- ➔ Kogo zdecydowanie byś nie wybrał(a)?
- ➔ O co w pierwszej kolejności zapytał(a)byś wybraną przez siebie osobę?
- ➔ Jakiego pytania nie zadał(a)byś wybranej przez siebie osobie?
- ➔ Jakiej informacji potrzebował(a)byś, aby podjąć decyzję?
- ➔ Czy waszym zdaniem większość grupy dokona podobnego wyboru?
- ➔ Czy argument partnera przekonał cię do zmiany zdania?

Rys. 5.



Źródło: bit.ly/4gYKa5p

W kolejnym etapie partnerzy próbują przekonać się nawzajem do zmiany decyzji. Mogą podważać argumenty rozmówcy, wskazać potencjalne wady jego wyboru lub zaproponować lepszą opcję:

- ➡ Nie sądzę, byście mieli o czym rozmawiać.
 - ➡ Macie różne zainteresowania, co może utrudnić rozmowę.
 - ➡ Wydaje mi się, że siedzenie obok... byłoby ciekawsze, ponieważ...
 - ➡ A co, jeśli ta osoba nie miałaby ochoty rozmawiać?
- Zadanie można zakończyć prośbą, aby każda para uzgodniła wspólny wybór.

ROZGRZEWKA PRZED DYSKUSJĄ

Ostatnia propozycja to „Spacer po linie”. Nauczyciel rysuje na środku sali dwie linie, których końce oznaczają przeciwstawne stanowiska: *I strongly agree* oraz *I strongly disagree*. Następnie odczytuje zdanie związane z tematem lekcji, a uczniowie zajmują na linii miejsce odpowiadające ich opinii. Rozmawiając z osobami stojącymi naprzeciwko, uczniowie wyjaśniają, dlaczego zajęli właśnie tę pozycję. Mogą również spróbować przekonać koleżanki i kolegów do zmiany zdania, przedstawiając własne argumenty. Nauczyciel może poprosić kilka osób o podzielenie się swoją opinią, a następnie pozwolić uczniom zmienić miejsce, jeżeli któraś wypowiedź wpłynęła na ich stanowisko. Ćwiczenie dobrze sprawdza się jako przygotowanie do pogłębionej dyskusji. Ze względu na element ruchowy wymaga jednak odpowiedniej przestrzeni oraz powinno uwzględniać możliwości wszystkich uczniów.

Podsumowanie

Choć rozgrzewki językowe bywają niedoceniane, odgrywają ważną rolę w procesie nauczania. Zwiększają zaangażowanie grupy, pobudzają ją do myślenia, sprzyjają budowaniu pozytywnej atmosfery w klasie oraz ułatwiają koncentrację na zadaniach językowych. To tylko niektóre z powodów, dla których warto uczynić je stałym elementem lekcji. Dobrze zaplanowana rozgrzewka pomaga uczniom płynnie przejść od codziennych aktywności do pracy z językiem, stopniowo przygotowując ich do realizacji celów lekcji. Ponadto pozwala nauczycielowi rozpoznać nastroje, potrzeby oraz poziom przygotowania grupy, dzięki czemu łatwiej dostosować przebieg zajęć do aktualnej sytuacji w klasie. Nawet kilkuminutowa aktywność na początku lekcji może więc znacząco wpłynąć na jej dynamikę i efektywność.

Pomimo licznych korzyści wynikających ze stosowania ćwiczeń rozgrzewkowych należy pamiętać, że nie każda aktywność przyniesie oczekiwane rezultaty. Skuteczność tego etapu lekcji zależy od sposobu zaprojektowania rozgrzewki oraz jej dopasowania do potrzeb i językowych umiejętności uczniów. Ćwiczenie pozornie atrakcyjne, lecz pozbawione jasno określonej funkcji, może wprawdzie chwilowo ożywić uczniów, ale jednocześnie zabrać czas potrzebny na realizację kolejnych etapów lekcji.

Niewłaściwie dobrana rozgrzewka może również wywołać efekt przeciwny do zamierzonego. Zbyt trudne zadanie może osłabić pewność siebie uczniów i negatywnie wpłynąć na dalszy przebieg zajęć. Z kolei aktywność wymagająca natychmiastowej wypowiedzi na forum klasy może zwiększać napięcie osób, które potrzebują więcej czasu na przygotowanie. Ostrożności wymagają także pytania osobiste, element rywalizacji oraz zadania ruchowe, ponieważ nie wszyscy uczniowie będą chcieli lub mogli w nich uczestniczyć w takim samym stopniu.

Podsumowując, pierwsze minuty lekcji mogą realnie wpłynąć na dalszy przebieg zajęć. Pamiętajmy, że o skuteczności rozgrzewki nie decyduje jedynie jej atrakcyjna forma, lecz jasno określony cel oraz dopasowanie do sytuacji dydaktycznej. Dobrze zaplanowana rozgrzewka nie jest dodatkiem poprzedzającym właściwą część lekcji, ale jej integralnym elementem, który wyznacza dalszy kierunek pracy. Lekcja nie zaczyna się po rozgrzewce. Zaczyna się właśnie od niej.

BIBLIOGRAFIA

- Estalkhbijari, Z. P., Khodareza, M. (2012), *The Effects of Warm-Up Tasks on the Iranian EFL Students' Writing Ability*, „International Education Studies”, nr 5(2), s. 190–203.
- Hansen, J. G., Liu, J. (2005), *Guiding Principles for Effective Peer Response*, „ELT Journal”, nr 59(1), s. 31–38.
- Ross, B. M. (2024), *Effective Warm-Ups in the German-Language Classroom: Form and Function*, „Die Unterrichtspraxis / Teaching German”, nr 57, s. 214–229.
- Tuliakova, N. A., Kuznetsova, E.O., Menailo, V. V. (2020), *Warm-Up Activities in Teaching Foreign Languages at University: Expectations and Reality*, „Proceedings of the Topical Issues of Linguistics and Teaching Methods in Business and Professional Communication”, nr 48, s. 359–364.

DR OLGA TRENDAK-SUŚLIK Asystent w Zakładzie Dydaktyki Anglistycznej Instytutu Anglistyki Uniwersytetu Łódzkiego. Metodyk oraz lektor z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem. Jej zainteresowania badawcze obejmują między innymi: zagadnienia związane z przyswajaniem języka obcego, strategie uczenia się, trening strategiczny oraz rozwijanie autonomii ucznia. Trener nauczycieli języków obcych.