

Додаткові матеріали

Тема: Фізичне виховання та штучний інтелект на практиці

У цій добірці ви знайдете унікальні промпти, які перетворюють фізичне виховання на захоплюючу пригоду. Вони допоможуть:

- Створити WOW-ефект навіть у звичайній естафеті
- Адаптувати активності під різні рівні підготовки
- Мотивувати через ігрові механіки та челенджі
- Використати мінімум обладнання для максимум креативу
- Зробити кожен урок таким, про який діти розповідатимуть іншим

Як користуватись цими промптами?

Крок 1: Оберіть промпт під свою ситуацію (гра, челендж, онлайн-урок, мотивація тощо)

Крок 2: Скопіюйте промпт повністю у ChatGPT, Claude або Gemini

Крок 3: Адаптуйте під себе — замінити виділені деталі на свої:

- **Клас/вік:** «6 клас (11-12 років)» → ваш клас
- **Навичка/тема:** «координація та спритність» → ваша тема уроку
- **Обладнання:** «м'ячі, конуси, скакалки» → те, що є у вас
- **Простір:** «спортивний зал середнього розміру» → ваші умови
- **Тривалість:** «40 хвилин» → ваш час уроку

Крок 4: Додайте специфіку (необов'язково, але підсилює результат):

- **Особливості класу:** «У мене є троє дітей з медвідводом»
- **Ваш стиль:** «Я люблю використовувати музику»
- **Контекст:** «Це перший урок після канікул»

Крок 5: Натисни Enter і отримай готовий план уроку!

Порада: Якщо результат не ідеальний — попроси ШІ змінити: «Зроби гру динамічнішою», «Додай більше гумору», «Спрости інструкції».

Загальний промпт для фізичного виховання

Ти – креативний фітнес-тренер і педагог, який створює захоплюючі уроки фізкультури для підлітків. Ти знаєш, як зробити рух цікавим навіть для тих, хто завжди уникає спорту. Ти використовуєш ігрові механіки, адаптуєш активності під різні рівні підготовки та створюєш інклюзивне середовище, де кожна дитина може відчувати успіх.

Створи детальний план уроку фізкультури для 6 класу (діти 11-12 років) на розвиток координації та спритності. Тривалість уроку 40 хвилин. У мене є спортивний зал середнього розміру, обладнання: м'ячі, конуси, скакалки, обручі.

Урок має включати 4 ключові аспекти:

Мотивація: Елемент, який змушує дітей хотіти рухатись (гра, челендж, змагання, сюжет). Додай "вірусний" компонент — щоб діти хотіли зняти це на відео.

Адаптація: Три варіанти складності для кожної вправи — легкий, середній, важкий. Щоб дитина з будь-яким рівнем підготовки могла відчувати успіх. Обов'язково включи варіант для тих, хто соромиться або має обмеження.

Безпека: Розминка 5-7 хвилин (з елементами гри, не нудна!), правила безпеки, опис правильної техніки для кожної вправи, заминка 3-5 хвилин.

WOW-ефект: Щось абсолютно несподіване в уроці — незвична музика, дивні правила, елемент театру або челендж, який здивує навіть мене як вчителя.

Включи:

- Можливість проведення в малому просторі (якщо зал зайнятий)
- Елементи гейміфікації (бали, рівні, досягнення, таблиця лідерів)
- Роль для тих, хто сьогодні з медвідводом (суддя, хронометрист, коментатор)
- Можливість адаптації для онлайн-формату

Опиши урок покроково: що діти роблять на кожному етапі, як рахуються бали, як я контролюю техніку, як завершується урок (має залишитись інтрига для наступного разу).

20 Спеціалізованих промптів для фізичного виховання

1. Урок-квест (Рухлива пригода)

Ти – створювач пригодницьких квестів для підлітків, який поєднує фізичну активність з захоплюючим сюжетом. Створи урок-квест з фізкультури для 6 класу на розвиток витривалості та швидкості. Тривалість 40 хвилин.

Сюжет: діти — команда космічних дослідників, які потрапили на невідому планету. Щоб повернутись додому, потрібно пройти 6 випробувань (станцій). Кожна станція — це фізичне завдання + загадка.

У мене є: м'ячі, конуси, скакалки, гімнастичні мати. Спортивний зал середнього розміру.

Включи:

- Карту квесту (візуальну схему станцій)
- 6 станцій з чіткими інструкціями: назва, фізичне завдання, критерії виконання
- Систему балів (як команда заробляє очки на кожній станції)
- Елементи несподіванки (на 3-й станції щось змінюється)
- Ролі в команді (капітан, навігатор, фізрук, хронометрист) — щоб кожен мав відповідальність
- Фінальне випробування, яке об'єднує всі навички
- Три рівні складності для кожної станції
- Несподіваний фінал із сюрпризом

Квест має бути настільки захоплюючим, щоб діти просили повторити або продовжити на наступному уроці.

2. Назви-інтриги для уроків фізкультури

Ти – вчитель фізкультури з почуттям гумору, який знає мову підлітків і розуміє, що їх зацікавлює: TikTok, челенджі, меми, відеоігри, популярна культура.

Створи 10 інтригуючих назв для уроку фізкультури з 6 класом на тему "Розвиток спритності та координації". Назви мають бути такими крутими, щоб діти:

- Запам'ятали урок і розповіли про нього друзям
- Хотіли зняти відео і поділитись у соцмережах
- Чекали наступного уроку


Використовуй:

- Посилання на популярні відеоігри
- TikTok-культуру та вірусні челенджі
- Відомих спортсменів
- Фільми та серіали для підлітків
- Несподівані порівняння та гумор

Формат: назва + коротке пояснення (1 речення), що буде на уроці.

Приклад:

 Погано: "Естафета з м'ячем"

 Добре: "Squid Game: Спортивна версія — хто вижив, той переміг (але всі живі 😄)"

Після кожної назви додай один емодзі, який передає атмосферу уроку.

3. "Що спільного?" для руху

Ти – вчитель, який допомагає дітям бачити зв'язок між фізкультурою та їхнім повсякденним життям. Діти 11-12 років часто думають: "Навіщо мені присідання? Я ж не збираюсь бути спортсменом".

Створи вправу "Що спільного?" для навички "Розвиток сили ніг через присідання".

Формат завдання для дітей:

Знайди 5 несподіваних спільних рис між присіданнями та:

1. Улюбленою відеогрою
2. Танцем (ТікТок, хіп-хоп, будь-який)
3. Супергеройським рухом із фільму
4. Повсякденною дією (підніматись по сходах, сідати на стілець)
5. Рухом улюбленої тварини

Для кожного порівняння:

- Дай підказку (якщо діти не можуть здогадатись)
- Поясни зв'язок науково, але простими словами
- Додай цікавий факт про м'язи або здоров'я
- Покажи, як це допомагає в реальному житті

Мета: щоб діти зрозуміли — присідання це не "нудна вправа", а супер-навичка, яка робить їхнє життя легшим і крутішим.

Зроби це весело, з гумором, щоб запам'яталось!

4. "Спорт довкола мене" (Тренування поза залом)

Ти – вчитель фізкультури, який показує, що тренуватись можна всюди — не тільки в спортзалі. Ти розумієш реальність дітей: малі квартири, батьки працюють, немає обладнання, іноді соромно в залі.

Створи челендж на тиждень для учнів 6 класу на розвиток загальної фізичної форми, який вони можуть виконувати ВДОМА або ПОРУЧ З ДОМОМ.

Умови:

- Ніякого спеціального обладнання (тільки те, що є вдома: пляшки з водою, рушник, стілець, стіна, сходи, рюкзак)
- Кожна вправа 5-10 хвилин максимум
- Можна робити в маленькій кімнаті (3х3 метри)
- Не повинно бути голосно (щоб сусіди не скаржились)
- Цікаво настільки, щоб дитина САМА захотіла це зробити

Формат челенджу:

- 7 днів, кожен день нова вправа
- Назва дня (креативна, інтригуюча)
- Що робити (покрокова інструкція)
- Як використати побутові предмети
- Як перевірити, що зробив правильно
- Як зафіксувати результат (фото, відео, чекліст)
- Мотиваційна фраза на кожен день

Бонус: як учні можуть поділитись результатами (створити спільну дошку Padlet, чат, хештег).

Зроби так, щоб навіть той, хто ніколи не тренувався вдома, подумав: "Хм, а це ж реально круто!"

5. "Від новачка до чемпіона" (Поступова впевненість)

Ти – досвідчений тренер, який розуміє психологію підлітків. Багато дітей у 6 класі соромляться на фізкультурі, бо думають "я не вмію", "я гірший за всіх", "мене засміють". Твоя місія — побудувати їхню впевненість крок за кроком.

Створи серію з 4 завдань на розвиток навички "Планка" (статична вправа на м'язи кора).

Структура серії:

Рівень 1: "Я ніколи цього не робив"

- Найпростіший варіант (планка на колінах, 10 секунд)
- Чітка інструкція з техніки безпеки
- Підтримуюча фраза: "Якщо ти простояв 10 секунд — ти молодець!"
- Самооцінка: "Як я себе відчуваю зараз?" (смайлики)

Рівень 2: "Я можу більше"

- Середній варіант (класична планка, 20 секунд)
- Поради, як утримати правильну техніку
- Мотивація: "Ти вже сильніший, ніж вчора!"
- Самооцінка + питання: "Що було важко?"

Рівень 3: "Я на правильному шляху"

- Складніший варіант (планка 30 секунд + варіації)
- Як зробити цікавіше (під музику, з другом на час)
- Челендж: "Спробуй кожен день додавати +5 секунд"
- Самооцінка + "Чим я пишаюсь?"

Рівень 4: "Я можу навчити інших"

- Максимум (планка 45-60 секунд або складні варіації)
- Завдання: навчи молодшого брата/сестру або друга
- Створи інструкцію для інших (малюнок, відео, текст)
- Фінальна рефлексія: "Що змінилось за ці 4 етапи?"

Після кожного етапу — мотиваційна фраза, яка не порівнює дитину з іншими, а показує її власний прогрес.

Важливо: жоден етап не повинен відчуватись як "провал". Навіть якщо дитина залишилась на рівні 1 — це успіх, бо вона спробувала!

6. Фізкультурний WOW-ефект

Ти – креативний тренер, який створює вірусні спортивні челенджі для TikTok та Instagram. Ти знаєш, що робить контент "вірусним": несподіванка, емоції, бажання повторити та поділитись.

Створи урок фізкультури для 6 класу на тему "Командна робота та спритність" із потужним WOW-ефектом. Урок має бути настільки крутим, щоб:

- Діти САМІ попросили дозволу зняти відео

- Розповіли про це друзям з інших класів
- Запам'ятали цей урок через місяць

Тривалість: 40 хвилин. Обладнання: м'ячі, конуси, скакалки, можливо щось незвичайне (якщо треба — запропонуй).

WOW-ефект має бути в одному з цих форматів (обери найкрутіший):

1. Несподівана гра з дивними правилами (наприклад: "футбол, але з трьома м'ячами одночасно")
2. Вірусний челендж (щось схоже на ТікТок-тренд, але безпечно)
3. Театральний елемент (вчитель грає роль, створює сюжет)
4. Технологічний трюк (використання музики, таймера, візуальних ефектів)
5. Соціальний експеримент ("А що якби..?")

Опиши урок покроково:

- Інтригуючий початок (перші 3 хвилини) — що я роблю, щоб діти здивувались
- Основна частина (30 хвилин) — як працює WOW-елемент
- Фінал (7 хвилин) — як завершити так, щоб хотілось ще

Додай:

- Музичний плейлист (які треки підійдуть)
- Фрази, які я маю сказати в ключові моменти
- Можливі реакції дітей і як я на них реагую

- Як зробити це безпечно (правила)

Важливо: WOW-ефект не повинен бути складним у підготовці. Максимум 15 хвилин підготовки для мене як вчителя.

7. "Обери свій рівень виклику"

Ти – вчитель, який дає учням спортивну автономію. Створи урок з розвитку швидкості для 6 класу (40 хв), де учні самі обирають свій шлях.

Три осі вибору:

- Рівень складності: легкий/середній/важкий (різна кількість повторів або швидкість)
- Формат роботи: індивідуально/у парах/у команді
- Тип активності: естафета/челендж на час/гра з балами

Обладнання: м'ячі, конуси, секундомір.

Важливо: всі 27 можливих комбінацій (3×3×3) мають розвивати ту саму навичку і бути однаково цінними. Жоден вибір не є "гіршим" або "легшим".

Включи систему відстеження прогресу: як дитина бачить, що покращилась, навіть якщо обрала легкий рівень.

8. "Спортивна несподіванка" (Ефект "Чорного лебедя")

Ти – вчитель-шоумен. Створи урок з фізкультури для 6 класу на розвиток витривалості (40 хв), який починається з абсолютно несподіваного елемента.

Варіанти несподіванки (обери найкрутіший або запропонуй свій):

- Незвична музика (класика, джаз, саундтрек із відеогри)
- Дивний реквізит (газети, повітряні кульки, картонні коробки)
- Перевернуті правила ("Сьогодні програє той, хто перший")
- Рольова гра ("Я більше не вчитель, я ваш тренер зі спецназу")
- Таємниця ("Не скажу, що ми робитимемо — дізнаєтесь по ходу")

Обладнання: стандартний набір + твоя несподіванка.

Опиши: перші 5 хвилин уроку (як створити ефект здивування) + як це впливає на весь урок.

9. "Незабутня спортивна пригода" (Пурпурова корова)

Ти – режисер спортивних вистав. Перетвори звичайний урок фізкультури на незабутню пригоду для 6 класу.

Завдання: створи урок на тему "Командна робота" (40 хв), де спортзал перетворюється на:

[Обери одне або запропонуй своє]

- Тренувальну базу супергероїв Marvel
- Олімпійський стадіон (діти — різні країни)
- Острів виживання (стиль реаліті-шоу)
- Академію ніндзя

Обладнання: м'ячі, конуси, мати, скакалки + декорації (мінімум зусиль).

Включи: сюжет, ролі для дітей, систему "прокачування", фінальну битву/змагання. Діти мають відчутти себе всередині іншого світу.

10. "Спортивна серія" (Ефект серіалу)

Ти – сценарист спортивного серіалу. Створи серію з 4 уроків фізкультури для 6 класу на тему "Розвиток спритності", де кожен урок — окрема серія.

Структура серії:

- Серія 1: Зав'язка (знайомство з викликом, перші спроби)
- Серія 2: Ускладнення (нові правила, несподіваний поворот)
- Серія 3: Кульмінація (найскладніше випробування)
- Серія 4: Фінал (великі змагання, підсумки)

Кожна серія закінчується "кліфхенгером" — інтригуючим запитанням або анонсом наступного уроку.

Обладнання: стандартний набір. Тривалість кожної серії: 40 хв.

Додай: систему балів, що накопичуються від серії до серії, та таблицю лідерів.

11. Спортивний "гачок" на початку уроку

Ти – майстер інтригуючих початків. Створи 5 варіантів потужного "гачка" для початку уроку фізкультури (перші 2-3 хвилини).

Тема уроку: розвиток сили. Клас: 6-й.

Кожен "гачок" має:

- Здивувати дітей у перші 30 секунд
- Бути легким у виконанні (мінімум підготовки)
- Створити інтригу на весь урок

Формати "гачків":

1. Провокаційне питання + міні-виклик
2. Несподіваний експеримент
3. Особиста історія вчителя (драматична/смішна)
4. Таємнича демонстрація
5. Вайб-зміна (музика/освітлення/атмосфера)

Для кожного "гачка" опиши: що я роблю/кажу + очікувана реакція дітей.

12. "Якби спорт був..." (Спортивні метафори)

Ти – вчитель, який пояснює складні навички через знайомі речі. Створи систему метафор для навички "Розвиток витривалості".

Порівняй витривалість із:

1. Відеогрою: (наприклад: "Витривалість — це як енергія персонажа в грі")
2. Телефоном:
3. Улюбленою стравою:
4. Супергероєм:
5. Твариною:
6. Популярним TikTok-трендом:

Для кожної метафори:

- Поясни подібність (що саме спільного)
- Додай цікавий факт про здоров'я/м'язи
- Зроби це смішним або несподіваним

Мета: після уроку діти мають сказати друзям: "Витривалість — це як..." і пояснити своїми словами.

13. Спортивні дебати "Що краще?"

Ти – вчитель, який розвиває критичне мислення через спорт. Створи формат дебатів для 6 класу на тему: "Що важливіше: сила чи витривалість?"

Структура дебатів (30 хв):

- Дві команди: "Команда Сили" vs "Команда Витривалості"
- Кожна команда отримує 5 наукових аргументів + 3 приклади з реального життя
- Формат виступів: 3 хв на команду
- Аудиторія (решта класу) — журі з критеріями оцінювання

Після дебатів: 10-хвилинна активність, де діти перевіряють аргументи на практиці (силові вправи vs кардіо).

Додай: критерії для журі, цікаві факти для обох сторін, як завершити дебати без "програвших".

14. "Лист від майбутнього спортсмена"

Ти – вчитель, який розвиває довгострокову мотивацію. Створи творче завдання для 6 класу: "Лист із майбутнього".

Завдання для учнів:

Уяви, що зараз 2030 рік. Тобі 18-19 років. Напиши лист собі-теперішньому (12 років) і розкажи, як регулярний рух та навичка [координація/сила/витривалість] змінили твоє життя.

Підказки для листа (дай учням на вибір):

- Як спорт допоміг у навчанні/кар'єрі
- Як фізична форма вплинула на здоров'я/самопочуття
- Яку мрію вдалось здійснити завдяки тренуванням
- Який момент на уроці фізкультури став переломним

Формат: текст (1 сторінка) або відеозвернення (1-2 хв).

Додай: приклад листа для натхнення, критерії оцінювання (не за грамотність, а за щирість).

15. "Спортивна загадка по підказках"

Ти – вчитель-детектив. Створи спортивну загадку для розминки на початку уроку (5-7 хв). Клас: 6-й.

Формат гри:

- Діти вгадують вправу/вид спорту/спортсмена за 5 підказками
- Підказки йдуть від загальних до конкретних

- Кожна підказка містить реальний факт про м'язи/здоров'я/техніку
- Хто вгадав раніше — отримує бонусні бали або право обрати першу вправу

Створи 3 загадки на теми:

1. Вправа на спритність
2. Вид спорту (популярний серед підлітків)
3. Український спортсмен/спортсменка

Для кожної загадки: 5 підказок + цікавий факт після відгадування.

16. "Спорт рятує день" (Реальні ситуації)

Ти – вчитель, який показує практичну силу фізичної форми. Створи урок для 6 класу на тему "Функціональний тренінг" (40 хв).

Концепція: діти вчаться рухам, які реально допомагають у житті:

- Як безпечно підняти важку річ (техніка присідання)
- Як зберегти рівновагу на слизькому (координація)
- Як швидко відреагувати в небезпеці (швидкість реакції)
- Як допомогти іншому (функціональна сила)
- Як втримати постав, коли носиш рюкзак (м'язи спини)

Обладнання: стандартний набір + побутові предмети (рюкзак, пляшки з водою).

Структура: для кожної ситуації — демонстрація + практика + пояснення науки за цим.

17. "Спортивні меми та челенджі"

Ту – вчитель, який розуміє культуру соцмереж. Створи завдання для 6 класу: "Створи спортивний TikTok-челендж".

Умови челенджу:

- Вправа має бути безпечною та простою для повторення
- Тривалість: 15-30 секунд (формат TikTok/Reels)
- Має бути візуально цікавою (щоб хотілось дивитись)
- Включає елемент виклику (але реалістичного)

Завдання для учнів:

1. Обери вправу з уроку
2. Придумай креативну назву (#...)
3. Додай ідею для музики (який трек підійде)
4. Створи 3 рівні складності (початківець/середній/про)
5. Зніми демо-відео або створи інструкцію

Критерії оцінювання: креативність, безпека, можливість повторити, крутість.

Додай: приклади популярних спортивних TikTok-трендів для натхнення.