Kalendarz zajęć tanecznych i ruchowych dla dzieci

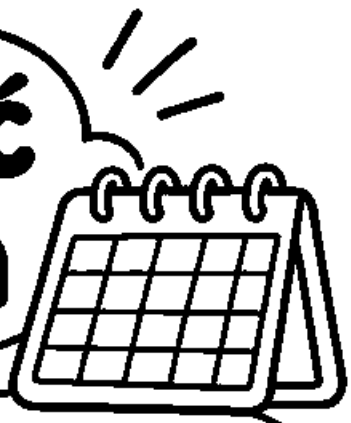


Planuj tematy, ruch i współpracę.

Ostoja

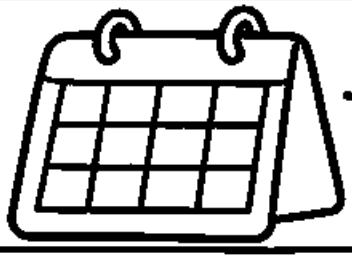
Jak korzystać z kalendarza





To kalendarz wyboru tematów, nie zbiór gotowych scenariuszy. Korzystaj z ćwiczeń produktu głównego; zapisuj ich numery zamiast przepisywać instrukcje.

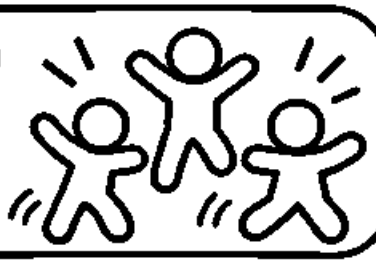
1. **Wybierz miesiąc i jeden cel ruchowy.**



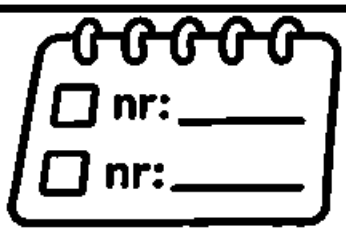


2. **Dopasuj model tygodnia do liczby spotkań.**



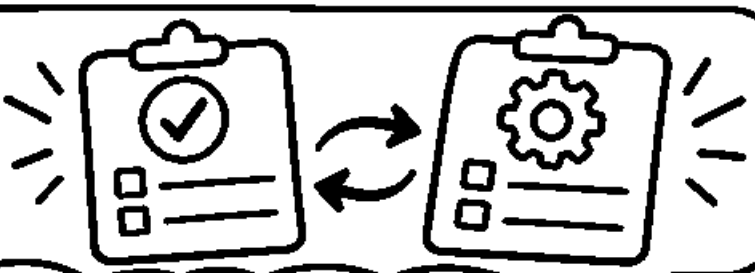


3. **Wpisz numery ćwiczeń oraz materiały.**





4. **Po zajęciach zachowaj udany pomysł albo zmień jeden element.**



Nie musisz realizować wszystkich propozycji. Miesiące nie zawierają dat ani narzuconych świąt. Zacznij w dowolnym momencie roku.



Grupa: _____

Liczba spotkań w tygodniu: _____

Typowa długość spotkania: _____



Wrzesień: poznajemy grupę



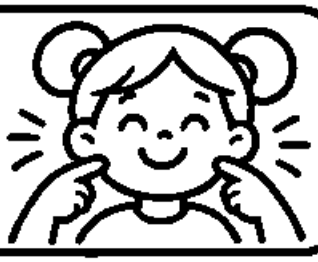
Cel miesiąca: rozpoznawanie sygnału startu i stopu oraz własnego miejsca.



Tydzień 1: powitanie gestem.



Tydzień 2: części ciała.



Tydzień 3: kroki w swoim miejscu.



Tydzień 4: wspólne zakończenie.



Wybór: dział 1 i proste powitania z działu 4. Model tygodnia: 1 lub 2.

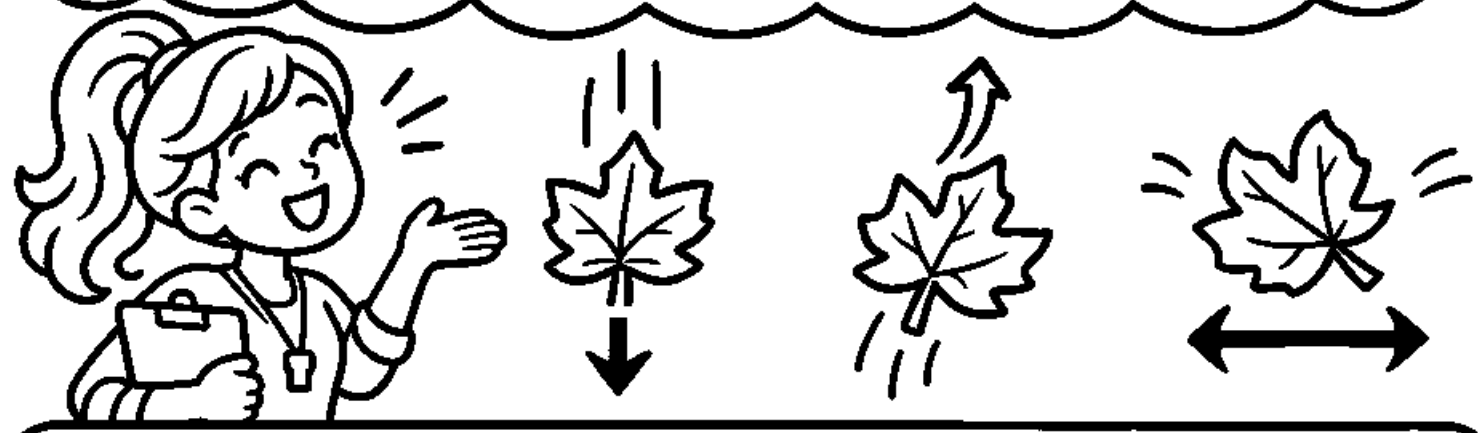
Zaplanowane numery ćwiczeń: _____

Materiały do przygotowania: _____

Po miesiącu: Który sygnał grupa rozpoznaje bez dodatkowego wyjaśnienia? _____

Jeśli grupa dopiero się poznaje, powtórz znany schemat zamiast dodawać wiele rekwizytów.

Październik: liście i kierunki



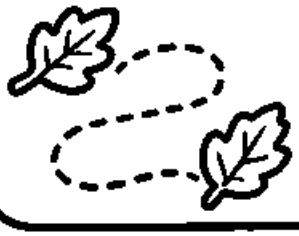
Cel miesiąca: odróżnianie ruchu w górę, w dół i na boki.



Tydzień 1: opadanie.



Tydzień 2: wiatr.



Tydzień 3: ścieżki.



Tydzień 4: wspólne drzewo z gestów.

Wybór: kierunki z działu 1 i przyroda z działu 3. Model: 3 lub 6.

Numery ćwiczeń: _____

_____

_____

_____

Materiały: _____

_____

_____

_____

Obserwacja do planowania: Który kierunek wymaga ponownego pokazu? _____

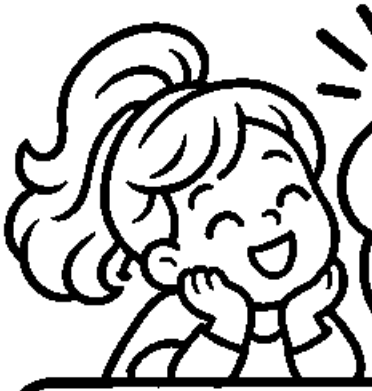
_____

_____



Zamiast prawdziwych liści można użyć dużych papierowych konturów. Dorosły przygotowuje materiały; podłoga pozostaje wolna od luźnych elementów.



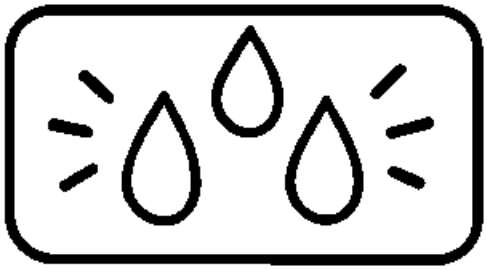


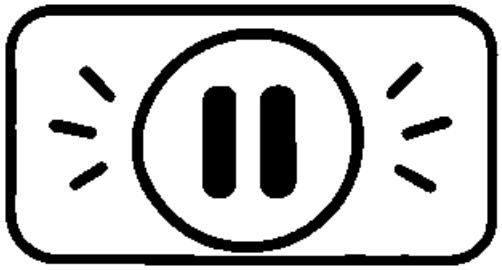
Listopad: deszcz i cisza



Cel miesiąca: reagowanie ruchem na zmianę dźwięku i pauzę.







Tydzień 1: delikatne krople.

Tydzień 2: kałuże przedstawiane gestem.

Tydzień 3: parasole z ramion.

Tydzień 4: cisza po deszczu.

Wybór: pauzy z działu 2 i wyobraźnia z działu 3. Model: 4 lub 8.

Numery ćwiczeń: _____

Materiały: _____

Po zajęciach: Czy przerwa w dźwięku była wyraźna dla grupy? _____



Użyj umiarkowanej głośności. Najpierw pokaż znak pauzy; nie wymagaj zaskakującego zatrzymania podczas szybkiego przemieszczania.

Grudzień: światło i wspólne gesty



Cel miesiąca: zapamiętanie dwóch kolejnych gestów.

Tydzień 1: małe światełka palców.

Tydzień 2: otwieranie dłoni.

Tydzień 3: ruch i odpowiedź.

Tydzień 4: spokojna powtórka.

Wybór: sekwencje z działu 2 i dialogi z działu 4. **Model:** 5 lub 9.

Numery ćwiczeń: _____

Materiały: _____

Do zachowania: Która para gestów była najczytelniejsza? _____

Temat światła można realizować bez odniesień świątecznych. Jeśli planujesz uroczystość, oddziel przygotowanie sceniczne od zwykłych zajęć grupy.

Styczeń: zimowe kształty

Cel miesiąca: różnicowanie wielkości i zakresu ruchu.



- **Tydzień 1: mały płatek.**
- **Tydzień 2: szerokie ramiona.**
- **Tydzień 3: rzeźby lodowe.**
- **Tydzień 4: kształty w parach.**

Wybór: świadomość ciała z działu 1 i kształty z działu 3.
Model: 3 lub 7.

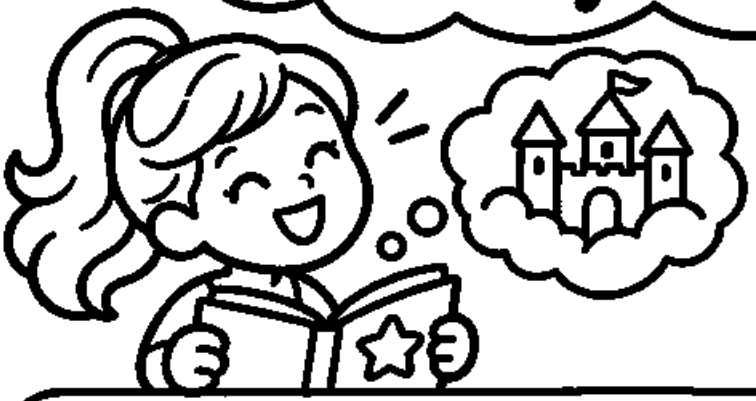
Numery ćwiczeń: _____

Materiały: _____

Po miesiącu: Czy dzieci samodzielnie wybierają wygodny zakres ruchu? _____

Zimowy temat nie wymaga ślizgania po podłodze. Każdą rzeźbę można przedstawić ramionami podczas siedzenia.

Luty: postacie i wyobraźnia



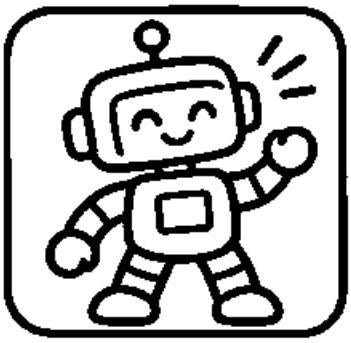
Cel miesiąca: tworzenie własnego ruchu na podstawie pomysłu.

Tydzień 1: zwierzęta.
Tydzień 2: roboty.
Tydzień 3: bohaterowie opowieści.
Tydzień 4: własna postać.



Wybór: dział 3, bez obowiązku występu przed grupą.
Model: 6 lub 10.







Numery ćwiczeń: _____

Materiały: _____

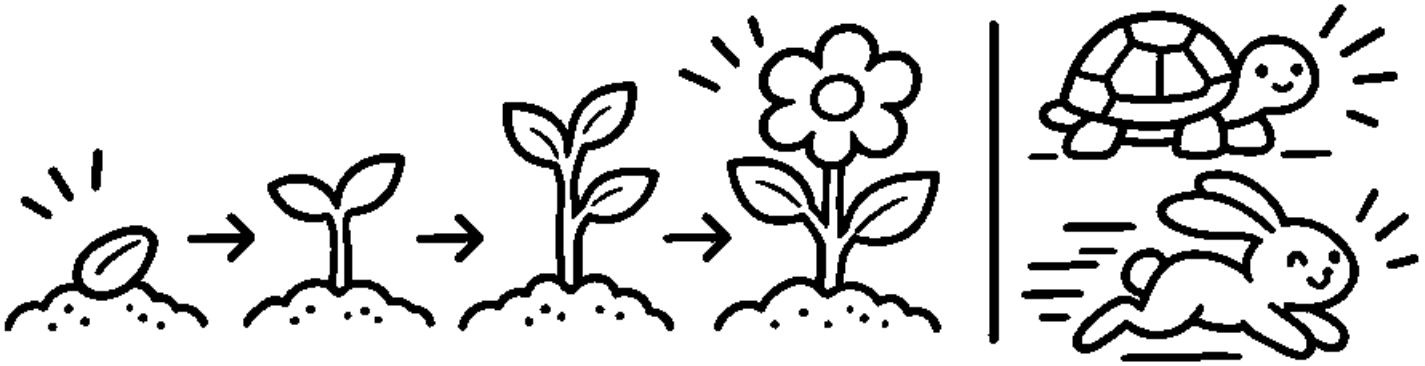
Pytanie po miesiącu: Kiedy dzieci proponowały własne rozwiązania? _____

_____

Nie oceniaj, czy ruch jest wystarczająco podobny do wzorca. Poproś chętne dziecko o wyjaśnienie jego pomysłu.

Marzec: wzrastanie i tempo

Cel miesiąca: odróżnianie powolnego i szybszego ruchu bez pośpiechu.



Tydzień 1: nasiono.
Tydzień 2: roślina.
Tydzień 3: wiatr w trawie.
Tydzień 4: ogród gestów.

Wybór: tempo z działu 2 i przyroda z działu 3.
Model: 4 lub 5.

Numery ćwiczeń: _____

Materiały: _____

Co powtórzyć: Która zmiana tempa była dla grupy czytelna?

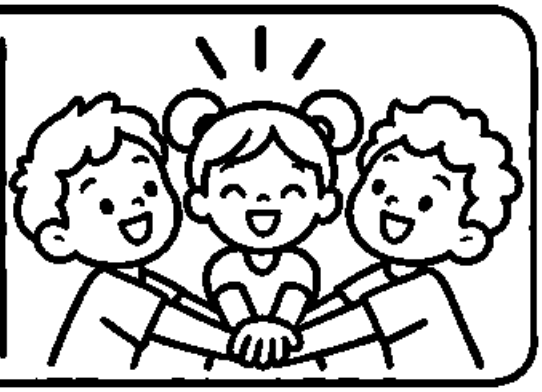
_____

Szybszy ruch może dotyczyć samych palców. Nie musi oznaczać biegania. Dobieraj tempo do widocznej swobody wykonania.

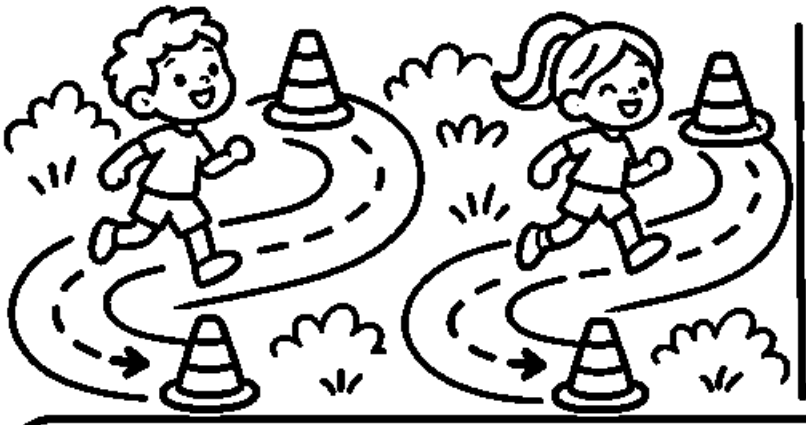
Kwiecień: drogi i współpraca

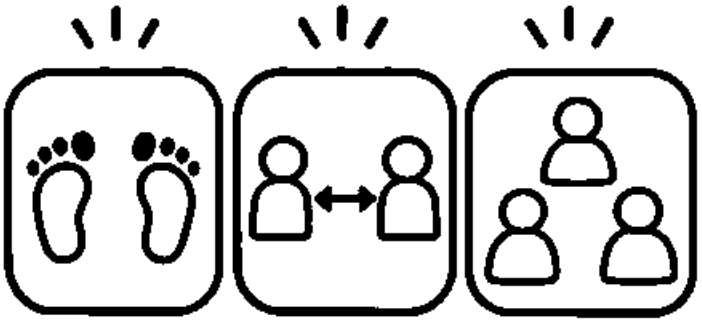
Cel miesiąca: zachowanie odstępu i czekanie na swoją kolej.

- ☐ Tydzień 1: własna ścieżka.
- ☐ Tydzień 2: osobne wyspy.
- ☐ Tydzień 3: przekazywanie gestu.
- ☐ Tydzień 4: zadanie w trójce.



Wybór: przestrzeń z działu 1 i współpraca z działu 4. Model: 7 lub 8.





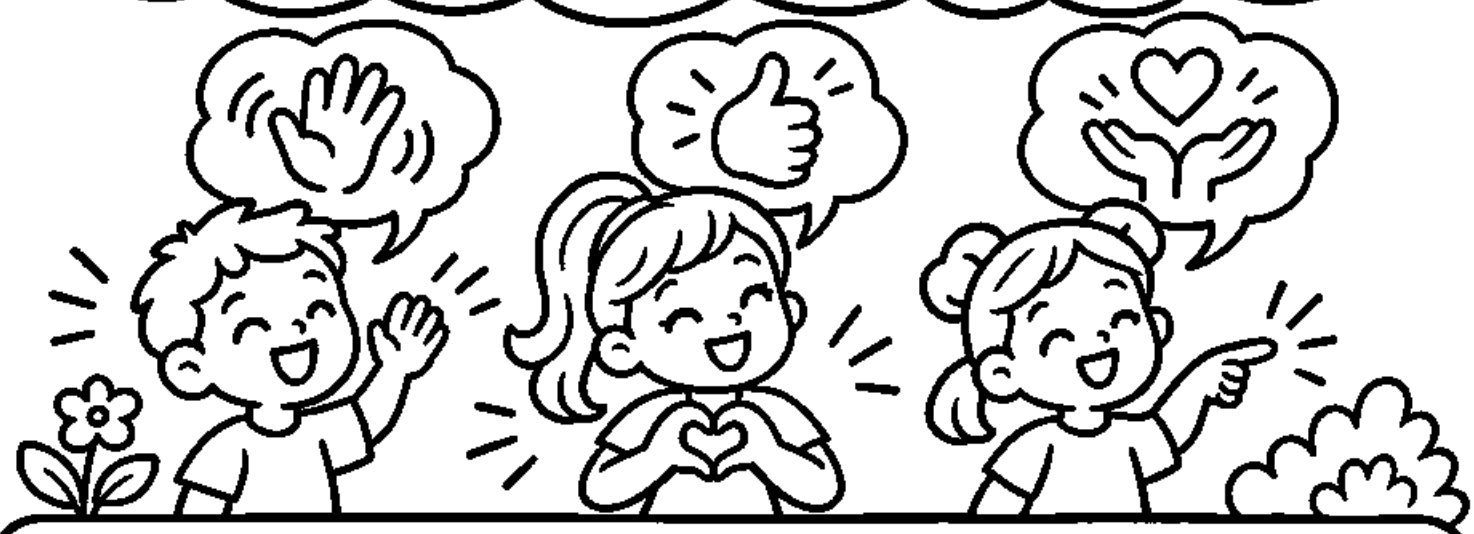
Numery ćwiczeń: _____

Materiały: _____

Obserwacja: Które ustawienie ułatwiało grupie czekanie? _____

Wyznaczaj szerokie, niekrzyżujące się trasy. Znaczniki mocuje dorosły. Jeśli miejsca jest mało, wybierz ruch w miejscu.

Maj: ruch jako wiadomość



Cel miesiąca: przekazanie prostego znaczenia gestem.

Tydzień 1: powitanie.

_____

_____

Tydzień 2: pytanie i odpowiedź.

_____

_____

Tydzień 3: podziękowanie.

_____

_____

Tydzień 4: krótka opowieść.

_____

_____

Wybór: emocje z działu 3 i dialogi z działu 4. **Model:** 6 lub 9.

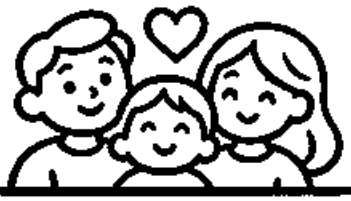
Numery ćwiczeń: _____

_____

Materiały: _____

_____

Po miesiącu: Czy dzieci potrafią zaproponować inną odpowiedź niż pokazany gest? _____

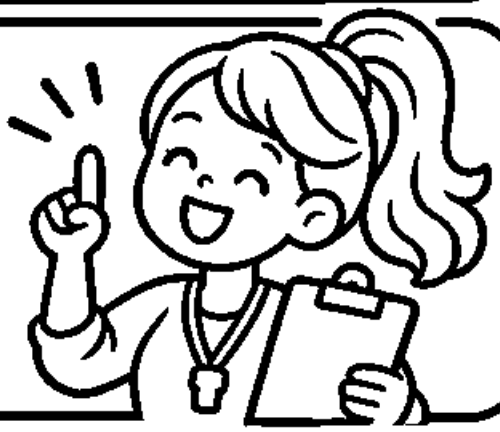


Tematy rodzinne dostosuj do sytuacji dzieci. Wybierz także neutralną wersję: wiadomość dla bliskiej osoby lub grupy.

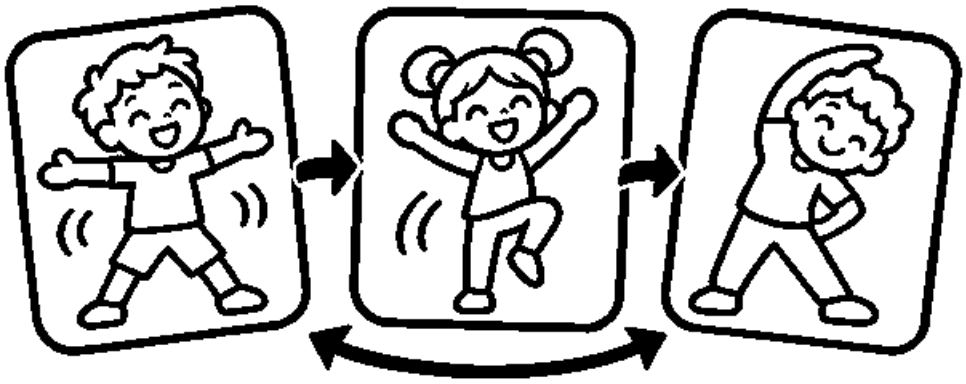
Czerwiec: wybieramy i łączymy

Cel miesiąca: wspólne ułożenie krótkiej sekwencji.

Tydzień 1: ulubione gesty.
Tydzień 2: dwie karty ruchu.
Tydzień 3: zmiana kolejności.
Tydzień 4: wspólny finał.



Wybór: krótkie układy z działu 4. Model: 9 lub 10.





Numery ćwiczeń: _____

_____

_____

_____

Materiały: _____

_____

_____

_____

Do zapamiętania: Który ruch wybrała grupa, a nie tylko prowadzący? _____

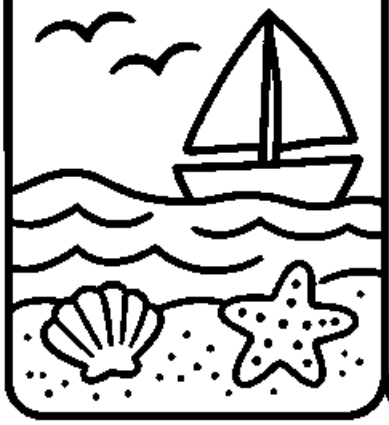
_____

Pokaz jest opcją, nie warunkiem zakończenia miesiąca.
Możesz zakończyć zajęcia wspólną kompozycją bez publiczności.

Lipiec: wakacyjny rytm

Cel miesiąca: podtrzymanie prostego schematu mimo zmiennego składu grupy.

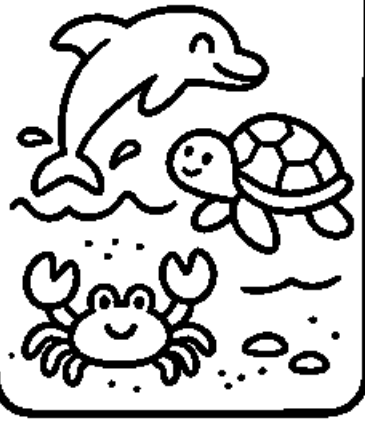
Tydzień 1: morze.



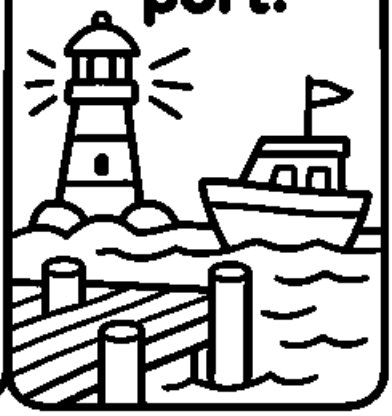
Tydzień 2: podróż.



Tydzień 3: zwierzęta.



Tydzień 4: spokojny port.



Wybór: pojedyncze krótkie ćwiczenia z działów 2 i 3. Model: 1 lub 8.

Numery ćwiczeń: _____

Materiały: _____

Po tygodniu: Czy nowe dzieci mogły dołączyć bez znajomości poprzednich zajęć? _____



Jeśli placówka nie prowadzi zajęć w lipcu, pozostaw stronę pustą albo wykorzystaj temat w innym miesiącu. Nie twórz obowiązku nadrabiania.



Sierpień: wracamy do prostych wyborów

Cel miesiąca: swobodny udział i poznanie preferencji ruchowych dzieci.

Tydzień 1:
ruch dłoni.



Tydzień 2:
krok
w miejscu.



Tydzień 3:
gest
z partnerem.



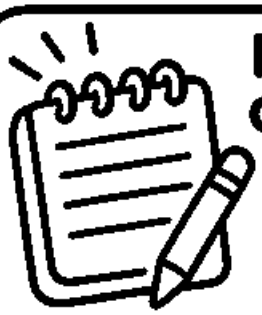
Tydzień 4:
ulubione
zakończenie.



Wybór: po jednej propozycji z każdego działu. Model: 2 lub 10.

Numery ćwiczeń: _____

Materiały: _____



Notatka na kolejny miesiąc:
Co pomagało dzieciom rozpocząć udział?

_____

_____

_____



Przy grupie łączonej wybieraj łatwy punkt wejścia i możliwość obserwowania. Jeśli nie ma zajęć, przenieś wybrany temat na wrzesień.

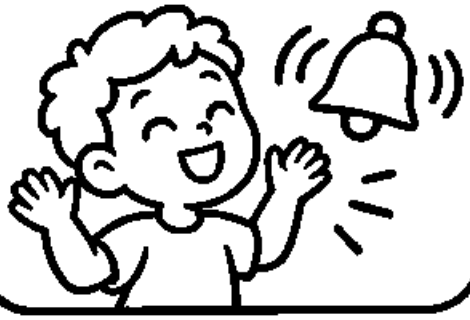
Model 1: jedno spotkanie w tygodniu

Kiedy: mała liczba zajęć lub nieregularna obecność.

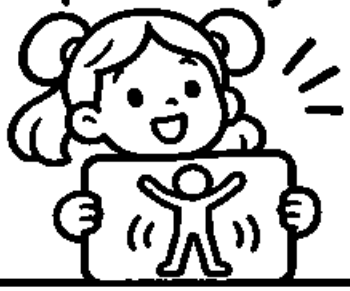


Przed spotkaniem wybierz: znane powitanie, jedno ćwiczenie główne, spokojny finał.

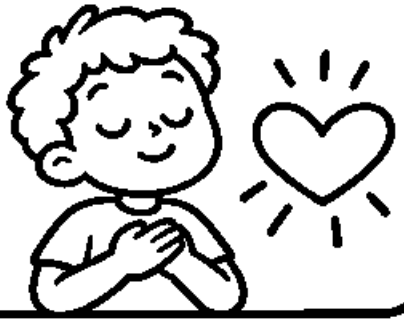
Początek: przypomnij sygnał startu.



Środek: pokaż zadanie i pozwól je powtórzyć.



Koniec: wróć do znanego gestu.



Pola planu:

Data: _____

Cel: _____

Powitanie nr: _____

Ćwiczenie nr: _____

Finał nr: _____

Przykład: cel — rozpoznanie pauzy; jedno zadanie reagowania na ciszę, bez dodawania nowej sekwencji.

Po zajęciach:

Powtórzę: _____

Zmienię: _____

Model 2: dwa spotkania, jeden cel

Kiedy: grupa potrzebuje czasu na oswojenie zadania.

Spotkanie A:

poznanie jednego ćwiczenia i łatwej wersji.



A — data: _____

numery: _____

materiały: _____

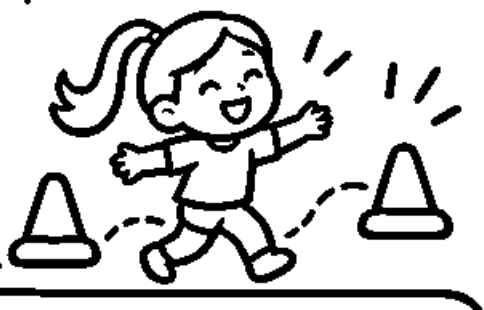
_____

_____

Wspólny cel

Spotkanie B:

ten sam cel w innym ćwiczeniu; znane powitanie i finał.



B — data: _____

numery: _____

materiały: _____

_____

_____

Nie zwiększaj jednocześnie tempa, długości i trudności.

Cel tygodnia: _____

Przykład: świadomość dłoni — najpierw ruch pojedynczy, potem dwa połączone gesty.

Po tygodniu: Co stało się łatwiejsze?

_____

_____

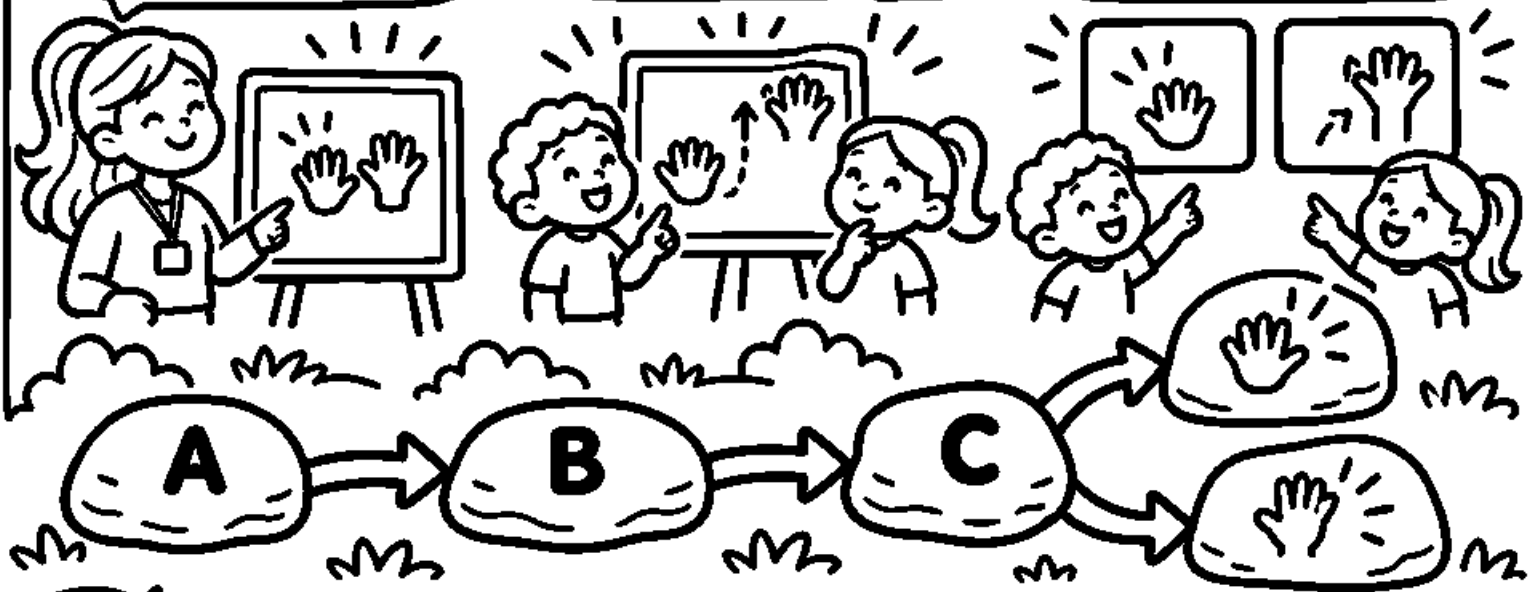
Model 3: trzy spotkania, poznaj–powtórz–wybierz

Kiedy: chcesz zostawić miejsce na samodzielność.

A: nauczyciel pokazuje prostą propozycję.

B: grupa wraca do niej z jedną zmianą.

C: dzieci wybierają spośród dwóch znanych wersji.



Cel: _____

A – numery ćwiczeń: _____

B – numery i jedna zmiana: _____

C – dwie opcje do wyboru: _____

Przykład: kierunki dłoni — pokaz, zmiana wysokości, wybór wygodnego zakresu.

Po tygodniu: Jaki wybór rzeczywiście miały dzieci? _____

_____

Model 4: krótkie powroty do rytmu



Kiedy: między dłuższymi aktywnościami potrzebny jest krótki ruch.

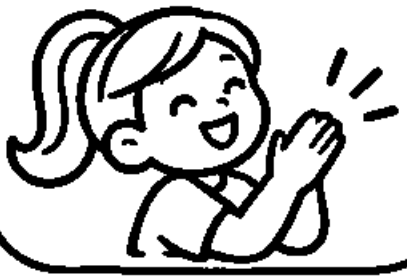


Wybierz jedno znane zadanie rytmiczne.
Powracaj do niego przez kilka dni bez dokładania rekwizytów.

Dzień 1:
przypomnienie.



Dzień 2:
powtórka.



Dzień 3:
pauza.



Dzień 4:
wygodna zmiana.





Dzień 5:
wybór dzieci.



Ćwiczenie nr: _____ **Ustalony sygnał końca:** _____

Przykład zmiany: dłonie zamiast kroków; nie zwiększaj prędkości na zatłoczonej przestrzeni.

Notatka: Kiedy krótki powrót był przydatny? _____

_____

Model 5: ciało, rytm, wyobraźnia



Kiedy: planujesz różnorodny tydzień wokół jednego tematu.



Początek tygodnia: poznanie ruchu ciała.
Środek: uporządkowanie ruchu za pomocą prostego pulsu.
Koniec: własna interpretacja w krótkiej historii.

Temat: _____ **Cel wspólny:** _____

Ciało

— ćwiczenie nr: ___



Rytm

— ćwiczenie nr: ___



Wyobraźnia

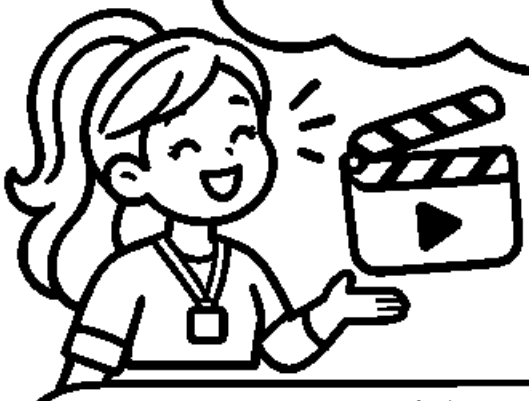
— ćwiczenie nr: ___



Przykład: wiatr — zakres ramion, powtarzany łuk, własny taniec drzewa.

Po tygodniu: Który element warto połączyć ponownie? _____

Model 6: tydzień opowieści



Kiedy: temat zachęca do interpretacji, a nie do identycznego wykonania.



Wybierz miejsce, bohatera i proste zdarzenie.
Każdy element oprzyj na znanym ćwiczeniu.

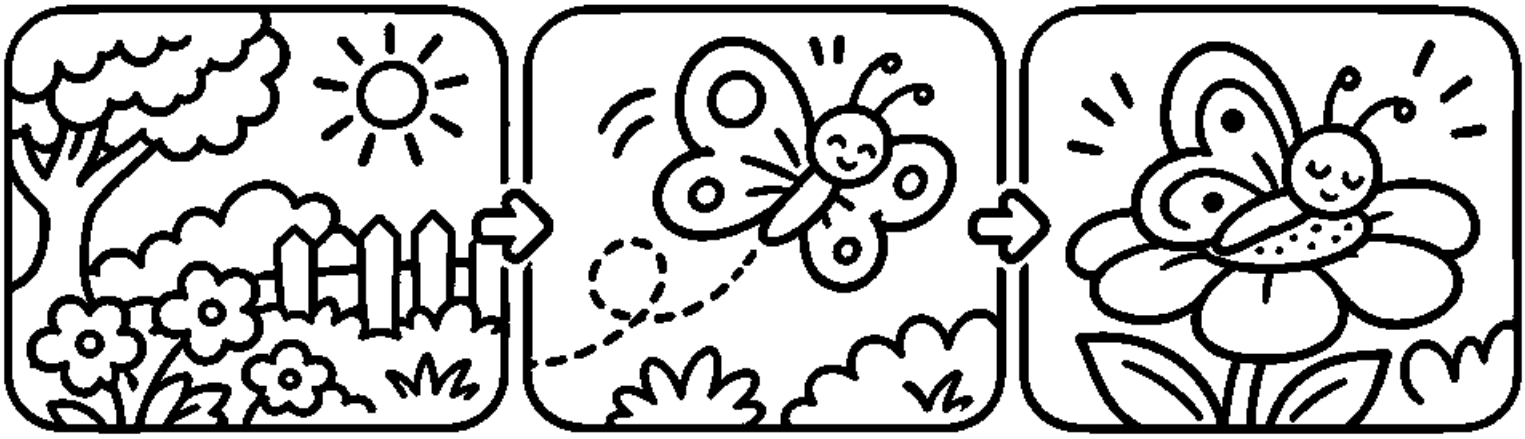
A → B → C

Spotkanie A: poznanie miejsca. **B:** ruch bohatera. **C:** połączenie wybranych gestów.

Miejsce: _____ | **Bohater:** _____ | **Zdarzenie:** _____

Numery ćwiczeń: _____

Przykład: ogród, motyl, odpoczynek na kwiecie.
Dzieci mogą zaproponować inne zakończenie.



Inne zakończenie: _____
_____

Po tygodniu: Który pomysł pochodził od dzieci? _____

Model 7: od własnego miejsca do współpracy



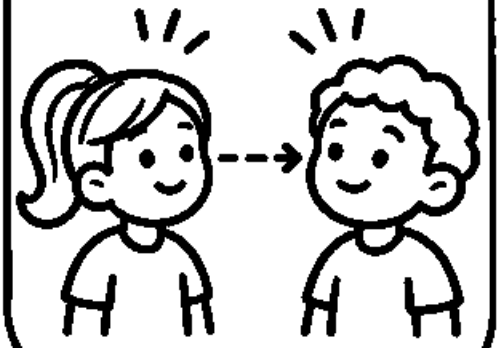
Kiedy: grupa dopiero uczy się działać obok innych.



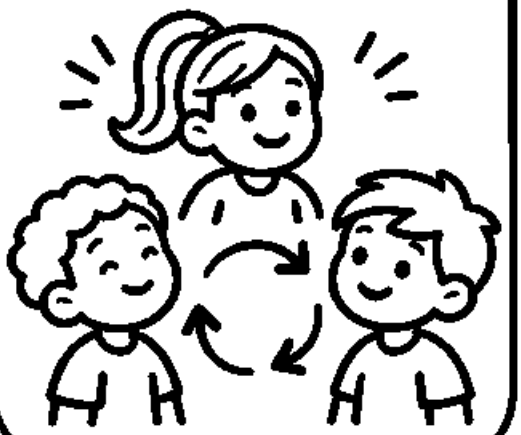
A:
każdy wykonuje ruch na swoim miejscu.



B:
dzieci obserwują ruch partnera bez przemieszczania.



C:
krótka wymiana ról w parze lub trójce.



Nie wprowadzaj obowiązku dotykania. W razie potrzeby wróć do pracy indywidualnej obok grupy.

Cel: _____

A — nr: ____ **B — nr:** ____ **C — nr:** ____

Ustawienie i odstępy: _____

Po tygodniu: Które ustawienie ułatwiało wymianę ról? _____

Model 8: tydzień z przerwami

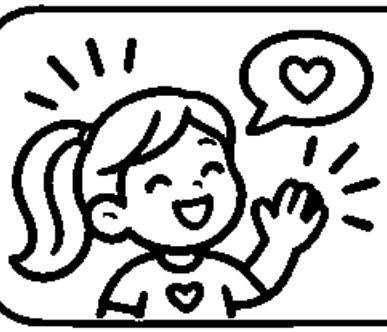


Kiedy: skład grupy albo plan dnia często się zmienia.

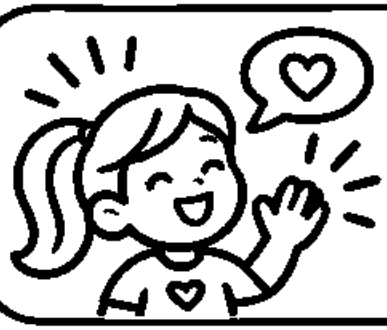


Każde spotkanie jest samodzielne: powitanie, jedno zadanie, finał. Nie wymagaj pamiętania poprzednich spotkań.

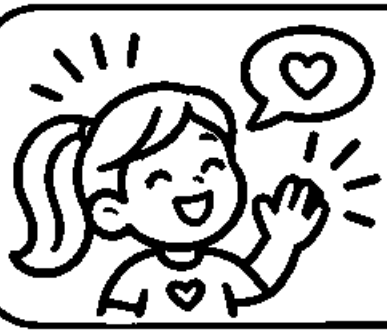
Stałe powitanie nr: ____ **Stały finał nr:** ____



Zestaw A — cel i nr: ____



Zestaw B — cel i nr: ____



Zestaw C — cel i nr: ____

Przykład: zestawy o deszczu mogą dotyczyć dłoni, pauzy i wyobraźni; każdy działa osobno.

Po tygodniu: Czy osoba nowa mogła łatwo dołączyć? ____

Model 9: mała kompozycja bez występu



Kiedy: grupa zna już kilka gestów.



A: wybór dwóch lub trzech znanych ruchów.
B: próba kolejności i wspólnego początku.
C: własny finał; pokaz dla publiczności nie jest potrzebny.

Otwarcie dłoni



Krok w miejscu



Skinienie głowy



Finał

Wybrane ćwiczenia: _____

Kolejność gestów: _____ → _____ → _____

Sygnał początku: _____ **Finał:** _____

Przykład: otwarcie dłoni, krok w miejscu, ukłon albo skinienie głowy.

Po tygodniu: Czy dzieci mogły zmienić kolejność lub zakonczenie? _____

Model 10: tydzień wyborów i podsumowania

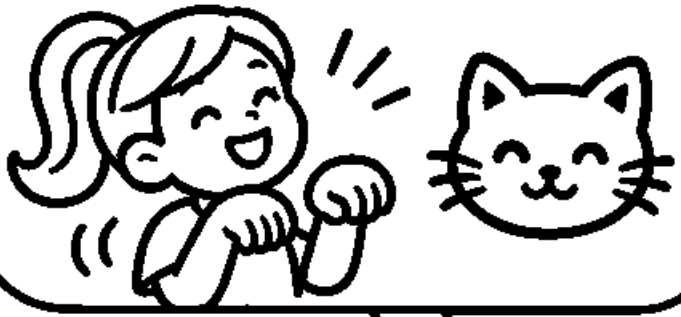


Kiedy: kończysz temat lub chcesz poznać preferencje grupy.



Przygotuj dwie znane propozycje. Pokaż ich symbole i przypomnij krótko zasady. Pozwól wybrać udział, obserwowanie lub przerwę.

Opcja A — nr i symbol: ____



Opcja B — nr i symbol: ____



Wspólne zakończenie: _____

_____

Przykład: gest zwierzęcia albo ruch pogody; grupa może wybrać oba kolejno.

Notatka: Co wybrano? _____

Co warto zachować? _____

Nie traktuj wyborów jako diagnozy nastroju czy umiejętności dziecka.



Dostosuj plan do grupy





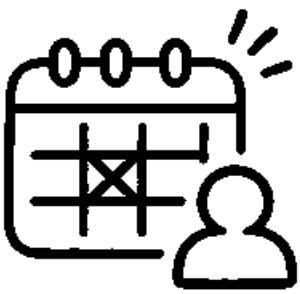
Mało miejsca: wybierz ruch dłoni lub marsz w miejscu, bez mijania się.



Różne możliwości: zaproponuj wykonanie na siedząco i dowolny wygodny zakres.



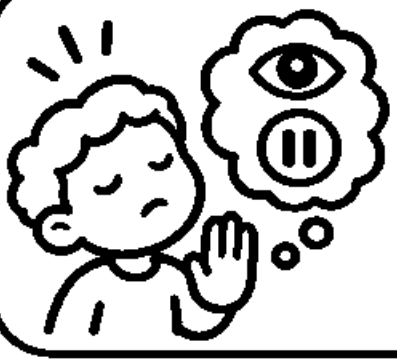
Zmęczenie: skróć część główną, pozostaw znajomy finał.



Nieobecności: wróć do modelu 8; nie wymagaj nadrabiania.



Silna potrzeba powtórki: zachowaj schemat, zmień tylko temat gestu.



Dziecko odmawia: zaakceptuj odmowę i zaproponuj obserwowanie lub przerwę.



Moje dostosowanie: _____



Przykład: zamiast przemieszczania się po sali dzieci prowadzą dłonią wyobrażony liść.



Po zmianie sprawdź: Czy zadanie nadal realizuje wybrany cel? _____

Przykład wypełnionego planu

Przykład organizacyjny, nie gotowy scenariusz.

Miesiąc: kwiecień.
Model: 7.
Cel: czekanie na swoją kolej.

A: własne miejsce — wybierz ćwiczenie o znakach na podłodze z działu 1.



B: obserwacja partnera — wybierz spokojne lustro dłoni z działu 4.



C: wymiana — wybierz falę gestów z działu 4.

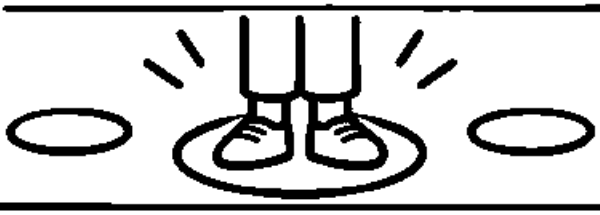


Materiały: płaskie znaczniki przyklejone przez dorosłego.

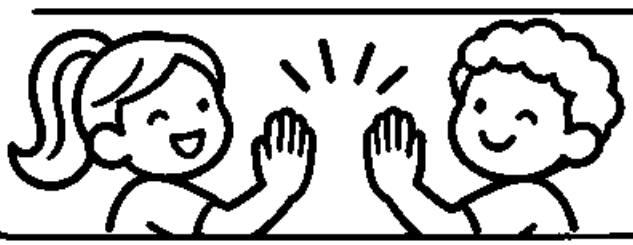
Notatka po tygodniu: krótsza kolejka ułatwiła udział; zachowam pracę w małych grupach.

Mój wariant: _____

A: _____



B: _____



C: _____



Materiały: _____

Notatka po tygodniu: _____

Przed użyciem wpisz rzeczywiste numery ćwiczeń z posiadanego wydania.

Szybki wybór modelu



Jedno spotkanie — model 1, strona 15.



Dwa spotkania — model 2, strona 16.



Poznanie i wybór — model 3, strona 17.



Krótkie powroty — model 4, strona 18.



Trzy obszary ruchu — model 5, strona 19.



Opowieść — model 6, strona 20.



Współpraca — model 7, strona 21.



Nieregularny tydzień — model 8, strona 22.



Mała kompozycja — model 9, strona 23.



Podsumowanie — model 10, strona 24.



Moje najczęściej używane modele: ____

O materiale





Kalendarz zawiera autorskie propozycje organizacji tematów i wyboru ćwiczeń. Nie stanowi obowiązkowego programu ani potwierdzenia zgodności z podstawą programową.



Źródło ćwiczeń do wpisania: „400 ćwiczeń tanecznych i zabaw z ekspresją ruchową dla dzieci”, Ostoja. Korzystaj z instrukcji konkretnego ćwiczenia, nie z samego tytułu.



Podane miesiące są ramą do zmiany. Dostosuj terminy do pracy placówki i obecności dzieci. Nie przypisano dat świąt, ferii ani przerw.



Zakres bonusu: 12 kart miesięcy, 10 modeli tygodnia, wskazówki dostosowania i przykład planowania. Szczegółowe scenariusze roczne są odrębnym materiałem.



Wsparcie | Ostoja
wsparcie@ostoja.online