

# INFORMATOR O PRACOWNIACH Pałacu Młodzieży na rok szkolny 2024/25

## Spis treści

Pracownia Akrobatyki i Gimnastyki Artystycznej	str. 2
Pracownia Edukacji Czytelniczej i Muzycznej	str. 7
Pracownia Informatyki i Nauki	str. 16
Pracownia Modelarstwa, Żeglarstwa i Języków Obcych	str. 30
Pracownia Pływania i Skoków do Wody	str. 49
Pracownia Sportu i Rekreacji	str. 62
Pracownia Sztuk Pięknych	str. 71
Pracownia Tańca i Teatru	str. 81
Pracownia Współpracy i Działań Środowiskowych	str. 104



Dyrekcja i instruktorzy PM zastrzegają sobie zmiany w planie i godzinach zajęć.

02

# PRACOWNIA AKROBATYKI I GIMNASTYKI ARTYSTYCZNEJ

## GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

Instruktorzy **Ewa Stefańska, Amanda Zdieszzyńska**

## RUCH PRZY MUZYCE – GRACJA I WDZIĘK

Instruktor **Małgorzata Czepiel**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA</b> <b>6 – 19 lat</b> dziewczynki</p> <p><b>Grupy 4, 5, 6, 9</b> <b>początkujące</b></p> <p><b>Grupy 2, 3, 8, 11, 12</b> <b>średnio zaawansowane</b></p> <p><b>Grupa 7, 10</b> <b>zaawansowane</b></p> <p><b>Grupa 13</b> <b>mistrzowska</b></p> <p><b>RUCH PRZY MUZYCE</b> <b>Grupa 1</b> <b>początkująca</b> <b>6 – 8 lat</b></p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportu. Dla nowych uczestników sprawdzian ruchowy.</p> <p>Wymagania: Poczucie rytmu, muzykalność, chęć do kształtowania własnej sylwetki.</p> <p>Sprawdzian:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· gibkości,</li> <li>· zakresu ruchomości kończyn dolnych,</li> <li>· skoczności,</li> <li>· równowagi,</li> <li>· ćwiczenia koordynacyjno-słuchowe</li> <li>· umiejętności nabytych (dla chętnych).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ćwiczenia rytmiczno-muzyczne.</li> <li>· Elementy baletowe, taneczne, akrobatyczne.</li> <li>· Ćwiczenia z przyborami: skakanka, obręcz, piłka, maczugi, wstążka.</li> <li>· Zwiększenie aktywności ruchowej.</li> <li>· Rozwijanie wyobraźni ruchowo-przestrzennej.</li> <li>· Wyrobienie nawyków systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych.</li> <li>· Kształtowanie właściwych postaw wobec zdrowia.</li> <li>· Propagowanie zasady fair play i właściwego współzawodnictwa.</li> <li>· Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresowych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Rozwinięcie zamiłowania do uprawiania sportu.</li> <li>· Rozwinięcie pożądanych cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja).</li> </ul> <p>Zajęcia propedeutyczne, wprowadzające do gimnastyki artystycznej. Pozyskiwanie umiejętności rytmicznego i harmonijnego ruchu przy muzyce, ładnej sylwetki, gracji ruchu i dziewczęcego wdzięku. Każda grupa będzie korzystała z zajęć gracji i wdzięku.</p>



Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>6 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupy 4, 9</b> <b>początkujące</b> (16 – 24 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 8</b> <b>średnio zaawansowana</b> (16 osób w grupie)</p> <p><b>Grupy 2, 3, 6, 7</b> <b>zaawansowane</b> (12 osób w grupie)</p> <p><b>Grupy 1, 5</b> <b>mistrzowskie</b> (12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Szczupła sylwetka, bez wad postawy.</li> <li>· Ogólna bardzo dobra sprawność fizyczna.</li> <li>· Wrodzone predyspozycje do akrobatyki.</li> <li>· Samodzielność i pracowitość</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> Ocena zdolności motorycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· koordynacja i skoczność: wysoki: kuczne, rozkroczone,</li> <li>· z pół i całym obrotem;</li> <li>· gibkość: skłony: w siadzie prostym i rozkrocznym,</li> <li>· w leżeniu przodem;</li> <li>· siła: kuczki w zwisie – podciąganie kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach.</li> </ul> <p>Dla kandydatów do grup podstawowych, którzy uzyskają wybitne wyniki na sprawdzianie istnieje możliwość zapisów do grup zaawansowanych w ramach wolnych miejsc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gry i zabawy zwinnościowe, ćwiczenia ogólnorozwojowe.</li> <li>· Rozwijanie szybkości, zwinności, siły i gibkości.</li> <li>· Nauka podstaw akrobatyki.</li> <li>· Nauka skoków na trampolinie.</li> <li>· Nauka skoków na ścieżce akrobatycznej.</li> <li>· Kształtowanie sprawności ogólnej.</li> <li>· Rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych (skoczności, siły, gibkości, równowagi, zwinności).</li> <li>· Poznanie przepisów i układów klasyfikacyjnych Polskiego Związku Gimnastycznego.</li> <li>· Udział w imprezach sportowych na terenie placówki, a dla grup zaawansowanych udział w imprezach ogólnopolskich i międzynarodowych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b> Uczestnicy potrafią poprawnie wykonać</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· przewrót w przód i w tył,</li> <li>· stanie na rękach i na głowie,</li> <li>· przerzut bokiem,</li> <li>· mostek z pozycji leżącej.</li> <li>· wybrane elementy na trampolinie.</li> </ul>

<b>Joanna Drabik</b> <a href="mailto:jdabik@pm.waw.pl">jdabik@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> mistrzowska <b>6 – 18 lat</b>	17.45 – 19.15 duża sala sportowa IIIp.		17.25 – 18.10 duża sala sportowa IIIp.		16.35 – 18.05 duża sala sportowa IIIp.	
<b>GRUPA 2</b> zaawansowana <b>6 – 18 lat</b>			15.00 – 16.30 duża sala sportowa IIIp.		15.00 – 16.30 duża sala sportowa IIIp.	
<b>GRUPA 3</b> zaawansowana <b>6 – 18 lat</b>	14.30 – 16.00 duża sala sportowa IIIp.					
<b>GRUPA 4</b> początkująca <b>6 – 9 lat</b>	16.00 – 16.45 mała sala sportowa IIIp. 16.45 – 17.30 duża sala sportowa IIIp.		16.35 – 17:20 mała sala sportowa IIIp.			

<b>Krystyna Piwowarczyk</b> <a href="mailto:kpiwowarczyk@pm.waw.pl">kpiwowarczyk@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 5</b> mistrzowska <b>7 – 19 lat</b>		18.00 – 19.30 duża sala sportowa IIIp.		16.35 – 17.20 duża sala sportowa IIIp.		10.00 – 10.45 duża sala sportowa IIIp.
<b>GRUPA 6</b> zaawansowana <b>8 – 15 lat</b>				15.00 – 16.30 duża sala sportowa IIIp.		
<b>GRUPA 7</b> zaawansowana <b>7 – 18 lat</b>		16.45 – 17.30 duża sala sportowa IIIp.		18.15 – 19.00 duża sala sportowa IIIp.		12.30 – 13.15 duża sala sportowa IIIp.

<b>Andrzej Zdzeszyński</b> <a href="mailto:azdzeszynski@pm.waw.pl">azdzeszynski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 8</b> średnio zaawansowana <b>7 – 18 lat</b>		15.00 – 15.45 mała sala sportowa IIIp. 15.45 – 16.30 duża sala sportowa IIIp.				
<b>GRUPA 9</b> początkująca <b>6 – 9 lat</b>					18.30 – 19.15 mała sala sportowa IIIp. 19.15 – 20.00 duża sala sportowa IIIp.	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>6 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupa 1 zaawansowana</b></p> <p><b>Grupy 2, 3 początkujące</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Szczupła sylwetka, bez wad postawy.</li> <li>· Ogólna bardzo dobra sprawność fizyczna.</li> <li>· Wrodzone predyspozycje do akrobatyki.</li> <li>· Samodzielność i pracowitość.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> Ocena zdolności motorycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· koordynacja i skoczność: wyskok dosiężny z miejsca</li> <li>· gibkość: skłony: w siadzie prostym i rozkrocznym; z postawy; mostek gimnastyczny</li> <li>· siła: kuczki w zwisie – podciągnięcie kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach.</li> <li>· dla chętnych: przewrót w przód i w tył, szpagaty, przerzut bokiem, stanie na rękach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gry i zabawy zwinnościowe, ćwiczenia ogólnorozwojowe.</li> <li>· Rozwijanie szybkości, zwinności, siły i gibkości.</li> <li>· Nauka podstaw akrobatyki i gimnastyki.</li> <li>· Nauka skoków na ścieżce akrobatycznej.</li> <li>· Rozwijanie koordynacji wzrokowo ruchowej.</li> <li>· Poznanie przepisów i układów klasyfikacyjnych Polskiego Związku Gimnastycznego.</li> <li>· Udział w pałacowych imprezach sportowych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b> Uczestnicy potrafią poprawnie wykonać</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· przewrót w przód i w tył,</li> <li>· stanie na rękach i na głowie,</li> <li>· przerzut bokiem,</li> <li>· mostek z pozycji leżącej</li> <li>· wybrane elementy na ścieżce akrobatycznej.</li> </ul>

Andrzej Zdieszzyński <a href="mailto:azdzieszynski@pm.waw.pl">azdzieszynski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> zaawansowana <b>10 – 19 lat</b>		16.45 – 18.15 duża sala sportowa IIIp.		17.30 – 19.00 duża sala sportowa IIIp.		
<b>GRUPA 2</b> początkująca <b>9 – 18 lat</b>			15.00 – 16.30 mała sala sportowa IIIp.		16.30 – 17.15 mała sala sportowa IIIp.	
<b>GRUPA 3</b> początkująca <b>6 – 13 lat</b>			16.45 – 18.30 duża sala sportowa IIIp.		17.30 – 18.15 mała sala sportowa IIIp.	

# PRACOWNIA EDUKACJI CZYTELNICZEJ I MUZYCZNEJ

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>BIBLIOTEKA</b> 6 – 19 lat</p>	<p>Biblioteka dostępna jest dla wszystkich uczestników, którzy zapiszą się na zajęcia do Pałacu Młodzieży i założą konto czytelnicze (na podstawie aktualnej legitymacji PM).</p>	<p>Biblioteka udostępnia uczestnikom na zajęcia i wypożycza do domu wydawnictwa książkowe i audiobooki. Uczestnicy mogą korzystać ze zbiorów czytelni - słowników i encyklopedii, dostępnych czasopism, programów multimedialnych, komputerów z dostępem do Internetu.</p>
<p><b>CZYTELNI</b> 6 – 19 lat</p>	<p>Czytelnia dostępna jest dla wszystkich uczestników zajęć Pałacu Młodzieży.</p>	<p>Czytelnia udostępnia swoje zbiory na zajęcia w pracowniach.</p>
<p><b>KRAINA WYOBRAŹNI</b> 6 – 9 lat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Chęć uczestniczenia w zajęciach.</li> <li>· Zainteresowania twórcze i literackie.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> Przygotowanie pracy plastycznej na wybrany przez instruktora temat.</p>	<p>Zajęcia plastyczne z elementami edukacji literackiej dla uczestników, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności z zakresu sztuk plastycznych i edukacji literackiej.</p> <p><b>Efekty:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wspieranie aktywności twórczej dzieci.</li> <li>· Budzenie pasji czytelniczej.</li> <li>· Rozwijanie sprawności manualnej.</li> <li>· Kształtowanie wrażliwości estetycznej.</li> </ul>
<p><b>KRAMIK Z POMYSŁAMI</b> 8 – 13 lat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Wyobraźnia, chęć pracy z książką.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> Wykonanie kompozycji z otrzymanych materiałów.</p>	<p>Zajęcia z wykorzystaniem księgozbioru o tematyce hobbystycznej. Poszukiwanie inspiracji w książkach. Korzystanie z szablonów, opisów, prezentacji, zdjęć, filmów edukacyjnych prezentujących etapy wykonywania prac. Poznanie zagadnień dotyczących nauki, kultury, sztuki, techniki.</p> <p><b>Efekty:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· rozwijanie kreatywności uczestników.</li> <li>· Nabywanie umiejętności planowania pracy</li> <li>· Doskonalenie staranności wykonywania prac.</li> </ul>

<p><b>JĘZYK POLSKI W FIGUŁCE - przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty 13 – 14 lat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zajęcia przeznaczone dla ósmoklasistów.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> Test - sprawdzenie kompetencji polonistycznych.</p>	<p>Powtórzenie wiadomości z lektur, utrwalanie zasad tworzenia długich i krótkich form pisemnych, zagadnienia literackie oraz językowe, rozwiązywanie i analiza arkuszy egzaminacyjnych z ubiegłych lat. Rozwiązywanie bieżących problemów związanych z materiałem przerabianym w szkole.</p> <p><b>Efekty:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uporządkowanie, uzupełnienie, poszerzenie wiedzy i umiejętności w zakresie objętym podstawą programową kształcenia ogólnego z języka polskiego w szkole podstawowej.</li> </ul>
<p><b>SZACH I MAT 8 – 11 lat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Chęć uczestnictwa w zajęciach.</li> <li>· Chęć doskonalenia gry.</li> <li>· Wytrwałość i systematyczność.</li> <li>· Znajomość bierek i sposobu poruszania się po szachownicy.</li> <li>· Umiejętność matowania różnymi sposobami.</li> <li>· Znajomość podstawowych pojęć szachowych.</li> <li>· Umiejętność wykorzystania motywów taktycznych i kombinacji w grze.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> Zadania praktyczne z uwzględnieniem ww. wymagań.</p>	<p>Doskonalenie umiejętności gry w szachy. Rozwijanie wyobraźni i orientacji przestrzennej. Rozwiązywanie zadań i łamigłówek, twórcze działania inspirowane królewską grą. Przestrzeganie zasad fair play. Radzenie sobie z porażką i wygraną.</p> <p><b>Efekty:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Umiejętność gry w szachy.</li> <li>· Znajomość podstawowych zasad turniejowych.</li> <li>· Spostrzegawczość i decyzyjność oraz umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami.</li> </ul>



## Zajęcia dodatkowe dla uczestników zajęć Pałacu Młodzieży

<b>KRAINA WYOBRAŹNI</b>		<b>Instruktor Monika Kołodziejska</b>				
Zajęcia plastyczne dla najmłodszych uczestników z elementami edukacji literackiej.						
<b>Monika Kołodziejska</b> <a href="mailto:mkolodziejska@pm.waw.pl">mkolodziejska@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b>  6 – 9 lat		16.00 – 17.00 s. 334				
<b>KRAMIK Z POMYSŁAMI</b>		<b>Instruktor Anna Chrościcka</b>				
Zajęcia z wykorzystaniem księgozbioru o tematyce hobbystycznej						
<b>Anna Chrościcka</b> <a href="mailto:achroscicka@pm.waw.pl">achroscicka@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 2</b>  8 – 13 lat			16.30 – 17.30 Czytelnia s.329			
<b>JĘZYK POLSKI W PIGUŁCE – przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty</b>		<b>Instruktor Julita Pniewska</b>				
Zajęcia przeznaczone dla ósmoklasistów.						
<b>Julita Pniewska</b> <a href="mailto:jpniewska@pm.waw.pl">jpniewska@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 3</b>  13 – 14 lat				17.30 – 18.30 s. 334		
<b>SZACH I MAT</b>		<b>Instruktor Beata Kalita</b>				
Doskonalenie nauki gry w szachy.						
<b>Beata Kalita</b> <a href="mailto:bkalita@pm.waw.pl">bkalita@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 4</b>  8 – 11 lat			16.00 – 17.00 s. 334			

# ZAJĘCIA WOKALNE

Instruktor **Sandra Hohlfeld-Sykulska**,  
 akompaniament **Sylwia Sałacińska**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>8 – 19 lat</b></p> <p><b>„GAMA” 8 – 10 lat</b>  <b>grupa 14</b>                      (poziom początkujący)</p> <p><b>„NUTA” 10 – 14 lat</b>  <b>Grupa 15</b>                      (poziom średnio zaawansowany)</p> <p><b>„ECHO” 14 – 19 lat</b>  <b>grupa 16</b>                      (poziom podstawowy)</p> <p><b>„LEGATO” 10 – 14 lat</b>  <b>grupa 17</b>                      (poziom zaawansowany)</p> <p><b>„WYDŹWIĘK” 14 – 19 lat</b>  <b>grupa 18</b>                      (poziom mistrzowski)</p>	<p><u>Wymagania na egzamin dla wszystkich zespołów:</u></p> <p>Rozmowa kwalifikacyjna i badanie predyspozycji kierunkowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· dobór repertuaru i wykonanie piosenki a 'capella w j. polskim,</li> <li>· powtórzenie dźwięków i melodii,</li> <li>· powtórzenie zakładanego rytmu,</li> <li>· diagnoza emisji głosu,</li> <li>· sprawdzenie dykcji</li> </ul>	<p>W programie wszystkich grup zajęć wokalnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· rozwój aparatu głosowego poprzez systematyczne powtarzanie specjalnie dobranych ćwiczeń emisyjnych, oddechowych, dykcyjnych,</li> <li>· kształcenie słuchu i wrażliwości muzycznej;</li> <li>· nauka interpretacji piosenek, uczenie się opanowania tremy i emocji związanych z występem,</li> <li>· uczenie się wewnętrznej dyscypliny, szacunku dla pracy i osiągnięć własnych i innych;</li> <li>· uczenie się odpowiedniego zachowania na scenie i na widowni;</li> <li>· uczenie się wzajemnej życzliwości i solidarności, a przede wszystkim współodpowiedzialności za występ;</li> <li>· wyjazdy na obozy artystyczne.</li> </ul> <p>Zespoły LEGATO i WYDŹWIĘK – zgłębianie techniki wokalne, praca nad emisją głosu i interpretacją piosenek, śpiew na głosy, praca z mikrofonem. Zespoły będą miały dodatkowe zajęcia przeznaczone na ruch sceniczny, pracę z ciałem i rytmem, co będzie dużym atutem podczas udziału w konkursach i festiwalach.</p> <p><b>EFEKTY:</b>                      Wszystkie grupy prezentują swoje osiągnięcia i dokonania artystyczne podczas imprez pałacowych i koncertów dla rodziców.                      Zespoły LEGATO i WYDŹWIĘK - reprezentują Pałac Młodzieży i biorą udział w przeglądach i konkursach wokalnych oraz w koncertach poza PM.</p> <p>W związku z wymaganiami wielu REGULAMINÓW KONKURSÓW WOKALNYCH, w których startują oba zespoły, niemożliwy jest udział w tych grupach osób będących członkami grup i zespołów wokalnych w innych placówkach.</p>

<b>Sandra Hohlfeld-Sykułska</b> <a href="mailto:shohlfeld@pm.waw.pl">shohlfeld@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 14</b> GAMA <b>8 – 10 LAT</b>	15.20 – 16.50 sala 413			15.20 – 16.50 sala 413		
<b>GRUPA 15</b> NUTA <b>10 – 14 LAT</b>			15.20 – 16.50 sala 413		15.20 – 16.50 sala 413	
<b>GRUPA 16</b> ECHO <b>14 – 19 LAT</b>		16.45 – 18.15 sala 413				
<b>GRUPA 17</b> LEGATO <b>10 – 14 LAT</b>	17.05 – 18.35 sala 413		16.55 – 18.25 sala 413			
<b>GRUPA 18</b> WYDŹWIĘK <b>14 – 19 LAT</b>		18.30 – 20.00 sala 413	18.30 – 20.00 sala 413			

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>7 – 16 lat</b></p> <p><b>Grupa 19</b> (7 – 9 lat) początkująca</p> <p><b>Grupa 20</b> (10 – 13 lat) początkująca</p> <p><b>Grupa 21</b> (13 – 16 lat) średnio zaawansowana</p>	<p>Rozmowa kwalifikacyjna i badanie uzdolnień kierunkowych.</p> <p><u>Kandydat do grupy początkującej</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· ma poczucie rytmu,</li> <li>· potrafi powtórzyć głosem podane dźwięki.</li> </ul> <p><u>Do grupy średniozaawansowanej</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· ma poczucie rytmu,</li> <li>· zna zapis nutowy i potrafi grać proste melodie z nut.</li> </ul>	<p>Nauka gry na instrumentach aktywizuje obie półkule mózgu, co przyczynia się do poprawy pamięci, zdolności uczenia się, zwiększa uwagę u dzieci. Grupy są dzielone na 4-osobowe zespoły. Każdy zespół ma 45-minutowe zajęcia.</p> <p><u>W programie grupy początkującej 19, 20:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· nauka gry na keyboardzie;</li> <li>· nauka obsługi keyboardu;</li> <li>· poznawanie podstawowych zasad muzyki;</li> <li>· ćwiczenia umuzykalniające, kształtowanie poczucia rytmu i tempa;</li> <li>· kształtowanie pamięci muzycznej;</li> </ul> <p><u>W programie grupy średniozaawansowanej 21:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· doskonalenie gry na keyboardzie- poznawanie nowych tonacji, akordów;</li> <li>· praca nad twórczym opracowaniem tematów muzycznych;</li> <li>· poznawanie zasad muzyki;</li> <li>· ćwiczenia umuzykalniające, kształtowanie poczucia rytmu i tempa;</li> <li>· kształtowanie pamięci muzycznej;</li> </ul> <p><b>EFEKTY</b> – koncerty dla rodziców i prezentacja osiągnięć podczas imprez na terenie placówki.</p>

<b>Krzysztof Szczęśniak</b> <a href="mailto:kszczesniak@pm.waw.pl">kszczesniak@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 19 (abc)</b> początkująca  (7 – 9 lat)	19a- 15.30 – 16.15 19b- 16.30 – 17.15 19c- 17.30 – 18.15 sala 353					
<b>GRUPA 20 (abc)</b> początkująca  (10 – 13 lat)		20a- 15.00 – 15.45 20b- 15.50 – 16.35 20c- 16.40 – 17.25 sala 353				
<b>GRUPA 21 (abc)</b> średnio zaawansowana  (13 – 16 lat)		21a- 17.30 – 18.15 21b- 18.20 – 19.05 21c- 19.10 – 19.55 sala 353				

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>10 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupa 22</b> (10 – 16 lat) podstawowa</p> <p><b>Grupa 23</b> (10 – 19 lat) kontynuacja</p> <p><b>Grupa 24</b> (10 – 19 lat) zaawansowana</p>	<p><b><u>Grupa 22</u></b> Rozmowa kwalifikacyjna i badanie uzdolnień kierunkowych. Kandydat: - powtarza głosem usłyszane dźwięki, - powtarza rytm podany przez instruktora.</p> <p><b><u>Grupa 23</u></b> Rozmowa kwalifikacyjna i badanie uzdolnień kierunkowych. Kandydat: - powtarza podany rytm, - powtarza głosem usłyszane dźwięki i linię melodyczną, - analizuje współbrzmienia – określa ilość usłyszanych dźwięków i określa tryb tonacji w usłyszanych akordach, - zna podstawy gry na instrumencie, odczytuje tabulaturę i nuty, - potrafi wykonać wybrany przez siebie utwór muzyczny (prowadzenie linii melodycznej, podstawowy akompaniament).</p> <p><b><u>Grupa 24</u></b> Rozmowa kwalifikacyjna i badanie uzdolnień kierunkowych. Kandydat: - zna podstawy gry na instrumencie, - potrafi zagrać prosty utwór na gitarze a vista (z nut i z tabulatur), - potrafi zagrać wybrany utwór z pamięci, potrafi wykonać różne akompaniamenty.</p>	<p><b><u>W programie grupy podstawowej:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapoznanie z podstawami gry na gitarze klasycznej, technikami akompaniowania, stylami i gatunkami muzycznymi,</li> <li>- nauka gry z nut oraz z tabulatur – poznanie notacji gitarowej,</li> <li>-zapoznanie z podstawową wiedzą o muzyce,</li> <li>- ogólny rozwój muzyczny uczestników zajęć,</li> <li>- uczenie się odpowiedniego zachowania podczas prezentacji muzycznych,</li> <li>- uczenie się planowania i systematyczności pracy,</li> <li>- rozwijanie wyobraźni muzycznej i kształtowanie postawy kreatywności.</li> </ul> <p><b><u>W programie grupa kontynuującej:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie techniki gry na gitarze, rozwój umiejętności technicznych i interpretacyjnych w zakresie gry na gitarzem</li> <li>- nauka gry z nut oraz z tabulatur, ćwiczenie podstawowych technik gitarowych (tirando, apoyando, arpeggio, tremolo),</li> <li>-poznawanie pojęć z zakresu teorii muzyki,</li> <li>- rozwój audiacji muzycznej uczestników zajęć,</li> <li>- przygotowanie do prezentacji muzycznych,</li> <li>-rozwijanie wyobraźni i kształtowanie postawy kreatywności.</li> </ul> <p><b><u>W programie grupy zaawansowanej:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie techniki gry na gitarze,</li> <li>- praca nad twórczym opracowaniem tematów muzyki poważnej i rozrywkowej,</li> <li>- interpretacje muzyczne wybranych utworów zgodne z zapisem i budową formalną,</li> <li>- kształtowanie wrażliwości estetycznej,</li> <li>-przygotowanie do publicznych prezentacji muzycznych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY</b> (dla wszystkich grup) – prezentacja osiągnięć na terenie placówki.</p>

<b>Krzysztof Browarny</b> <a href="mailto:kbrowarny@pm.waw.pl">kbrowarny@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 22 (abc)</b> podstawowa <b>10 – 16 lat</b>	22a - 16.30 – 17.15 22b - 17.20 – 18.05 22c - 18.10 – 18.55 sala 352					
<b>GRUPA 23 (abc)</b> kontynuacja <b>10 – 19 lat</b>			23a - 15.40 – 16.25 23b - 16.30 – 17.15 23c - 17.20 – 18.05 sala 352			
<b>GRUPA 24 (abc)</b> zaawansowana <b>10 – 19 lat</b>	24a - 19.00 – 19.45 sala 352		24b - 18.10 – 18.55 24c - 19.00 – 19.45 sala 352			

# INFORMATYKA I NAUKA

## ZABAWY GRAFICZNE I LOGICZNE

Instruktor **Wojciech Bogdański**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>7 – 8 lat</b></p> <p><b>Grupa 1</b> <b>początkująca</b></p> <p><b>Kontynuacja zajęć</b> <b>„Zabawy graficzne i logiczne”</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chęć do pracy i dobrej zabawy, pomysłowość, pozytywne nastawienie.</li> <li>Nie są wymagane zdolności plastyczne.</li> <li>Umiejętność logicznego myślenia.</li> <li>Umiejętność pracy w grupie.</li> <li>Podstawowa umiejętność pracy z systemem Windows.</li> <li>Rozpoznawanie liter i cyfr (klasa I).</li> <li>Umiejętność czytania i pisania (od klasy II).</li> <li>Umiejętności manualne (wycinanie, klejenie, składanie – estetyka pracy).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nauka obsługi komputera.</li> <li>Tworzenie <b>grafiki komputerowej</b> w programach Paint, TuxPaint, Corel Photo-Paint i innych, o tematyce m.in. historycznej, społecznej.</li> <li>Wykorzystanie poznanej wiedzy w tworzeniu prac użytkowych (kartki okolicznościowe, laurki, kalendarze itp.), prace manualne.</li> <li><b>Zagadki i zadania logiczne</b> oraz planszowe i komputerowe gry edukacyjne.</li> <li>Nauka układania łamigłówek oraz tworzenie gier planszowych.</li> <li>Udział w konkursach logicznych, graficznych i wymagających wiadomości ogólnych (nauczanie zintegrowane).</li> <li>Poznanie różnych gier planszowych.</li> <li>Tworzenie programów interakcyjnych i animacji.</li> <li>Wstęp do pracy w sieci Internet.</li> <li>Udział w imprezach ogólnopałacowych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik zna techniki tworzenia i modyfikacji prac graficznych oraz potrafi zastosować je w różnych dokumentach.</li> </ul>

<b>Wojciech Bogdański</b> <a href="mailto:wbogdanski@pm.waw.pl">wbogdanski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>7 – 8 lat</b>					16.00 – 17.30 sala 423	



Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>9 – 11 lat</b></p> <p><b>Grupy 2, 3</b> <b>początkujące</b></p> <p><b>Kontynuacja zajęć</b> <b>p. W. Bogdańskiego</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Znajomość obsługi komputera.</li> <li>· Zdolność logicznego myślenia.</li> <li>· Pomysłowość.</li> <li>· Zainteresowanie informatyką.</li> <li>· Znajomość szkolnego materiału matematyki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tworzenie grafiki i animacji komputerowej (m. in. w pakiecie <b>CorelDRAW</b>).</li> <li>· Wykorzystanie grafiki w dokumentach użytkowych (plakaty, kalendarze, karty okolicznościowe, wizytówki, programy komputerowe).</li> <li>· Modyfikacja i korekcja zdjęć cyfrowych, fotomontaże (Corel Photo-Paint).</li> <li>· <b>Zagadki i zadania logiczne</b> oraz planszowe i komputerowe gry edukacyjne.</li> <li>· Wprowadzenie do programowania mikrokontrolerów i robotów.</li> <li>· Korzystanie z zasobów Internetu.</li> <li>· Umiejętność korzystania z urządzeń wspomagających projekty graficzne.</li> <li>· Ogólne wprowadzenie do programowania, algorytmika.</li> <li>· Poznanie sposobu blokowego programowania wizualnego w programach <b>Scratch, MakeBlock, MakeCode</b>.</li> <li>· Tworzenie animacji interaktywnych i prostych gier w Scratchu z wykorzystaniem własnej grafiki.</li> <li>· Udział w konkursach logicznych, graficznych i wymagających wiadomości ogólnych (nauczanie zintegrowane).</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik zna techniki tworzenia i modyfikacji prac graficznych oraz potrafi zastosować je w różnych dokumentach.</li> <li>· Zna podstawy programowania, w tym blokowego.</li> </ul>

Wojciech Bogdański <a href="mailto:wbogdanski@pm.waw.pl">wbogdanski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 2</b> początkująca <b>9 lat</b>		17.45 – 19.15 sala 423				
<b>GRUPA 3</b> początkująca <b>10 – 11 lat</b>	16.00 – 17.30 sala 423		17.00 – 18.30 sala 423			

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>10 – 11 lat</b></p> <p><b>Grupa 4</b> <b>początkująca</b></p> <p><b>Kontynuacja zajęć</b> <b>p. W. Bogdańskiego</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Znajomość obsługi komputera.</li> <li>· Zdolność logicznego myślenia.</li> <li>· Pomysłowość.</li> <li>· Zainteresowanie informatyką.</li> <li>· Znajomość szkolnego materiału matematyki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Wprowadzenie do programowania mikrokontrolerów i robotów.</li> <li>· Tworzenie grafiki i animacji komputerowej (m. in. w pakiecie <b>CoreIDRAW</b>).</li> <li>· Wykorzystanie grafiki w dokumentach użytkowych (plakaty, kalendarze, karty okolicznościowe, wizytówki, programy komputerowe).</li> <li>· Modyfikacja i korekcja zdjęć cyfrowych, fotomontaże (Corel Photo-Paint).</li> <li>· <b>Zagadki i zadania logiczne</b> oraz planszowe i komputerowe gry edukacyjne. Korzystanie z zasobów Internetu.</li> <li>· Umiejętność korzystania z urządzeń wspomagających projekty.</li> <li>· Ogólne wprowadzenie do programowania, algorytmika.</li> <li>· Poznanie sposobu blokowego programowania wizualnego w programach <b>Scratch, MakeBlock, MakeCode</b>.</li> <li>· Tworzenie animacji interaktywnych i prostych gier w Scratchu z wykorzystaniem własnej grafiki.</li> <li>· Udział w konkursach logicznych, graficznych i wymagających wiadomości ogólnych (nauczanie zintegrowane).</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik zna techniki tworzenia i modyfikacji prac graficznych oraz potrafi zastosować je w różnych dokumentach.</li> <li>· Zna podstawy programowania, w tym blokowego.</li> </ul>

Wojciech Bogdański <a href="mailto:wbogdanski@pm.waw.pl">wbogdanski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 4</b> początkująca <b>10 – 11 lat</b>		16.00 – 17.30 sala 423		17.45 – 19.15 sala 423		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>11 – 13 lat</b></p> <p><b>Grupa 5</b> <b>początkująca</b></p> <p><b>Kontynuacja zajęć</b> <b>p. W. Bogdańskiego</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Znajomość obsługi komputera.</li> <li>· Zdolność logicznego myślenia.</li> <li>· Pomysłowość.</li> <li>· Zainteresowanie informatyką.</li> <li>· Znajomość szkolnego materiału matematyki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Praktyczne poznanie środowiska Python i podstaw programowania z wykorzystaniem modułu Turtle.</li> <li>· Wprowadzenie do wykonywania obliczeń w języku Python.</li> <li>· Kształtowanie umiejętności rozwiązywania prostych problemów algorytmicznych w języku Python.</li> <li>· Kształtowanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i cierpliwości.</li> <li>· Rozwiązywanie zadań tekstowych i graficznych z konkursów informatycznych.</li> <li>· Nabycie umiejętności posługiwania się programami z pakietu <b>CorelDRAW</b>.</li> <li>· Wykorzystanie grafiki w dokumentach użytkowych (kartki okolicznościowe, ozdoby świąteczne, kalendarze, plakaty).</li> <li>· Zastosowanie i korzystanie z urządzeń wspomagających projekty graficzne.</li> <li>· Wykorzystywanie gier edukacyjnych, planszowych historycznych, logicznych, łamigłówek przestrzennych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik potrafi tworzyć aplikacje w języku Python, rozwiązywać proste problemy matematyczne i algorytmiczne oraz wykorzystywać poznane wiadomości w praktyce.</li> </ul>

<b>Wojciech Bogdański</b> <a href="mailto:wbogdanski@pm.waw.pl">wbogdanski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 5</b> początkująca <b>11 – 13 lat</b>	17.45 – 19.15 sala 423			16.00 – 17.30 sala 423		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>9 – 14 lat</b>  <b>Grupy 8, 9, 10, 11</b>  <b>początkujące</b>                      (12 osób w grupie)</p> <p><b>10 – 14 lat</b>  <b>Grupa 12</b>  <b>zaawansowana</b>                      (Kontynuacja zajęć)                      (12 osób w grupie)</p>	<p>Podstawowa znajomość programów graficznych.                      Zainteresowanie projektowaniem stron internetowych.</p> <p><b>Sprawdzian</b> dla grup początkujących – wykonanie odręcznego rysunku strony internetowej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Nauka języka HTML z elementami CSS.</li> <li>· Tworzenie grafiki dla potrzeb WWW w programie Gimp.</li> <li>· Pozyskiwanie materiałów z Internetu z uwzględnieniem prawa autorskiego.</li> <li>· Poznanie zasad typografii strony internetowej.</li> <li>· Tworzenie indywidualnych i wspólnych projektów tematycznych.</li> <li>· JavaScript.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik potrafi stworzyć witrynę internetową.</li> <li>· Wykorzystuje HTML, CSS, JavaScript.</li> </ul> <p>Uczestnicy biorą udział w konkursach, pokazach i spotkaniach.</p>

<b>Beata Braclawska</b> <a href="mailto:bbraclawska@pm.waw.pl">bbraclawska@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 8</b> początkująca <b>9 – 10 lat</b>			16.00 – 18.15 sala 335			
<b>GRUPA 9</b> początkująca <b>10 – 11 lat</b>				17.30 – 19.45 sala 335		
<b>GRUPA 10</b> początkująca <b>11 – 13 lat</b>						9.15 – 11.30 sala 335
<b>GRUPA 11</b> początkująca <b>12 – 14 lat</b>						11.45 – 14.00 sala 335
<b>GRUPA 12</b> zaawansowana <b>10 – 14 lat</b>			18.30 – 20.00 sala 335			

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>9 – 11 lat</b> <b>klasa IV-V</b></p> <p><b>Grupy 14, 15, 16,</b> <b>początkujące</b></p> <p><b>Kontynuacja zajęć</b> <b>Scratch z grafiką</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność obsługi komputera np. otwieranie i zapisywanie plików, szybkie pisanie na klawiaturze, wysyłania i odbierania maila z załącznikiem.</li> <li>Bardzo dobre opanowanie materiału matematyki i informatyki z kl. I-III.</li> <li>Umiejętność logicznego i abstrakcyjnego myślenia.</li> <li>Umiejętność myślenia przez analogię oraz kojarzenia faktów.</li> <li>Umiejętność rozróżniania prawej i lewej strony.</li> <li>Kreatywność.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Korzystanie z podstawowych procedur języka <b>Logo i JavaScript</b>.</li> <li>Tworzenie prostych animacji i gier w <b>Logomocji</b> wykorzystujących grafikę stworzoną za pomocą programów graficznych z pakietu <b>CorelDRAW</b>.</li> <li>Tworzenie animacji i gier w JavaScript.</li> <li>Pojęcia matematyczne potrzebne do pisania programów (np. kąty, własności figur, układ współrzędnych, system dwójkowy, potęgi i pierwiastki).</li> <li>Zagadki i łamigłówki logiczne rozwijające wyobraźnię matematyczną.</li> <li>Gry i zabawy edukacyjne.</li> <li>Udział w imprezach ogólnopałacowych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik umie programować proste gry w językach <b>Logo i JavaScript</b> z wykorzystaniem własnej grafiki komputerowej.</li> </ul>

<b>Anna Gałęcka – Sulej</b> <a href="mailto:agalecka@pm.waw.pl">agalecka@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 14</b> początkująca <b>9 – 11 lat</b> (klasa IV-V)	15.00 – 17.15 sala 335					
<b>GRUPA 15</b> początkująca <b>9 – 11 lat</b> (klasa IV-V)		15.00 – 17.15 sala 335				
<b>GRUPA 16</b> początkująca <b>9 – 11 lat</b> (klasa IV-V)					15.00 – 17.15 sala 335	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>12 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupy 21, 22, 23</b> <b>początkujące</b></p> <p><b>Kontynuacja zajęć</b> <b>w pracowni Informatyki i</b> <b>Nauki</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność logicznego i algorytmicznego myślenia.</li> <li>Znajomość szkolnego materiału z matematyki, szczególnie geometrii.</li> <li>Wyobrażenia geometryczna i przestrzenna.</li> <li>Umiejętność pracy z systemem Windows.</li> <li>Podstawowa znajomość języka angielskiego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praca w programie <b>Autodesk 3ds max</b>.</li> <li>Metody modelowania trójwymiarowego.</li> <li>Przygotowanie modelu do druku 3d, drukowanie.</li> <li>Kompozycja sceny i jej oświetlenie.</li> <li>Animacje.</li> <li>Tworzenie materiałów, systemy cząsteczkowe, efekty artystyczne.</li> <li>Korzystanie z zasobów Internetu z uwzględnieniem zagrożeń i praw autorskich, pozyskiwanie grafiki.</li> <li>Tworzenie i modyfikowanie grafiki m. in. w pakiecie <b>CoreIDRAW</b>.</li> <li>Wykorzystanie tworzonej grafiki w dokumentach użytkowych i programowaniu.</li> <li>Usystematyzowanie wiedzy z geometrii, wykorzystanie jej w praktyce.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik umie tworzyć grafikę i animację trójwymiarową w programie <b>Autodesk 3ds Max</b>.</li> </ul>

<b>Małgorzata Tarnachowicz</b> <a href="mailto:mtarnachowicz@pm.waw.pl">mtarnachowicz@pm.waw.pl</a>		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 21</b>	początkująca <b>12 – 19 lat</b>	17.20 – 19.35 sala 421					
<b>GRUPA 22</b>	początkująca <b>12 – 19 lat</b>						9.15 – 11.30 sala 421
<b>GRUPA 23</b>	początkująca <b>12 – 19 lat</b>						11.45 – 14.00 sala 421

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>8 – 15 lat</b></p> <p><b>Grupy 26, 27, 28, 29</b> <b>początkujące</b></p> <p><b>Kontynuacja zajęć</b> <b>p. M. Pronobis</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie programowaniem i matematyką.</li> <li>Umiejętność logicznego i algorytmicznego myślenia.</li> <li>Znajomość szkolnego materiału z matematyki.</li> <li>Umiejętność pracy z systemem Windows, znajomość klawiatury.</li> <li>Kreatywność</li> <li>Chęć współpracy w grupie</li> </ul> <p>W przypadku zapisu na grupę 26 lub 27, w czasie sprawdzianu wymagane jest wskazanie preferowanej grupy. Brak tej informacji może skutkować przydzieleniem miejsca w dowolnej grupie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praktyczne poznanie środowiska <b>Python</b> i podstaw programowania z wykorzystaniem modułu Turtle.</li> <li>Wprowadzenie do wykonywania obliczeń w języku Python.</li> <li>Wykorzystanie <b>elementów matematyki</b> w tworzonych programach.</li> <li>Rozwiązywanie prostych problemów algorytmicznych.</li> <li>Rozwiązywanie zadań graficznych i tekstowych z <b>konkursów informatycznych</b>.</li> <li>Kształtowanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i cierpliwości.</li> <li>Rozwiązywanie różnego rodzaju zagadek, łamigłówek, zadań logicznych.</li> <li>Nabycie umiejętności posługiwania się <b>programami graficznymi</b>, np. Corel.</li> <li>Wykonywanie prac graficznych (ozdoby świąteczne, kalendarze, kartki).</li> <li>Wykorzystywanie gier edukacyjnych, planszowych, historycznych, logicznych</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik umie napisać aplikację w języku Python, rozwiązywać proste problemy algorytmiczne i matematyczne oraz wykorzystywać poznane wiadomości w praktyce.</li> <li>Umie rozwiązywać różnego rodzaju łamigłówki, zagadki i zadania.</li> </ul>

<b>Marta Pronobis</b> <a href="mailto:mpronobis@pm.waw.pl">mpronobis@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 26</b> początkująca <b>8 – 9 lat</b>		16.00 – 17.30 sala 424				
<b>GRUPA 27</b> początkująca <b>8 – 9 lat</b>			15.30 – 17.00 sala 424			
<b>GRUPA 28</b> początkująca <b>10 lat</b>		17.45 – 19.15 sala 424			16.00 – 17.30 sala 424	
<b>GRUPA 29</b> początkująca <b>11 – 15 lat</b>	17.45 – 20.00 sala 424					

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>10 – 15 lat</b></p> <p><b>Grupy 30, 31</b> <b>początkujące</b></p> <p><b>Kontynuacja zajęć</b> <b>p. M. Pronobis</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowanie informatyką.</li> <li>· Umiejętność logicznego myślenia.</li> <li>· Znajomość szkolnego materiału z informatyki.</li> <li>· Umiejętność pracy z systemem Windows, znajomość klawiatury.</li> <li>· Podstawowa znajomość programów graficznych.</li> <li>· Umiejętność posługiwania się linijką i nożyczkami (sprawność manualna).</li> <li>· Kreatywność.</li> <li>· Chęć współpracy w grupie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Doskonalenie podstawowych pojęć oraz umiejętności z zakresu korzystania z programów <b>pakietu biurowego</b> (przetwarzanie tekstów, arkusze kalkulacyjne).</li> <li>· Tworzenie i modyfikowanie grafiki m.in w pakiecie <b>CorelDRAW</b>.</li> <li>· Wykonywanie prac graficznych (ozdoby świąteczne, kalendarze, kartki).</li> <li>· Podstawy edycji <b>grafiki 3D</b> (modelowanie, drukowanie).</li> <li>· Zastosowanie i korzystanie z urządzeń wspomagających projekty (np. aparat cyfrowy, tablet, hafciarka komputerowa, drukarka 3D, roboty, mikrokontrolery)</li> <li>· Podstawowe pojęcia dotyczące <b>programowania</b> w różnych językach.</li> <li>· Obsługa różnych środowisk programistycznych np. <b>Python, Scratch, Makeblock, MakeCode</b>.</li> <li>· Rozwiązywanie prostych problemów algorytmicznych.</li> <li>· Projektowanie i budowanie prototypów urządzeń, makiet z wykorzystaniem mikrokontrolerów z rozszerzeniami.</li> <li>· Wspólna praca nad różnymi projektami np. historycznymi, proekologicznymi</li> <li>· Popularyzowanie „rozrywkowej matematyki” poprzez rozwiązywanie różnego rodzaju zagadek, łamigłówek, testów, zadań logicznych.</li> <li>· Wykorzystywanie gier edukacyjnych, planszowych, historycznych, logicznych</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik potrafi pracować z komputerem, pakietem biurowym, edytorem grafiki, różnymi środowiskami do programowania oraz wykorzystywać poznane wiadomości w praktyce.</li> </ul>

<p><b>Marta Pronobis</b> <a href="mailto:mpronobis@pm.waw.pl">mpronobis@pm.waw.pl</a></p>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<p><b>GRUPA 30</b>      początkująca    <b>10 lat</b></p>	<p>16.00 – 17.30 sala 424</p>		<p>17.15 – 18.45 sala 424</p>			
<p><b>GRUPA 31</b>      początkująca    <b>11 – 15 lat</b></p>				<p>16.00 – 18.15 sala 424</p>		



Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>Od 13 lat</b></p> <p><b>Grupy 41, 42, 43</b> <b>początkujące</b></p> <p><b>Kontynuacja zajęć</b> <b>„Programowanie</b> <b>Python/Delphi”</b> <b>i „Grafika</b> <b>trójwymiarowa”</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Znajomość szkolnego materiału z matematyki do VI klasy.</li> <li>· Zdolność logicznego myślenia.</li> <li>· Zainteresowanie programowaniem i komputerami.</li> <li>· Umiejętność obsługi i instalacji oprogramowania w systemie Windows.</li> <li>· Posiadanie konta email i umiejętność posługiwania się pocztą elektroniczną.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ogólne wprowadzenie do programowania.</li> <li>· Instalowanie i obsługa oprogramowania niezbędnego do pracy.</li> <li>· Zapoznanie z podstawowymi pojęciami i typami danych.</li> <li>· Podstawy algorytmiki.</li> <li>· Wprowadzenie do programowania obiektowego.</li> <li>· Programowanie przy użyciu Windows Forms.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik potrafi tworzyć aplikacje w języku C#, rozwiązywać proste problemy algorytmiczne i wykorzystywać poznane wiadomości w praktyce.</li> </ul>

<b>Jarosław Branicki</b> <a href="mailto:jbranicki@pm.waw.pl">jbranicki@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 41</b> początkująca <b>13 – 19 lat</b>	15.45 – 17.15 sala 421			18.30 – 20.00 s. 421		
<b>GRUPA 42</b> początkująca <b>13 – 19 lat</b>		17.45 – 19.15 sala 421			16.00 – 17.30 sala 421	
<b>GRUPA 43</b> początkująca <b>13 – 19 lat</b>		16.00 – 17.30 sala 421			17.45 – 19.15 sala 421	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>Od 14 lat</b></p> <p><b>Grupy 44, 45 zaawansowane</b></p> <p><b>Kontynuacja zajęć „Programowanie w języku C#”</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<p>Zajęcia dla młodzieży zainteresowanej programowaniem i grafiką.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność programowania w języku z grupy C.</li> <li>Znajomość podstaw programowania obiektowego.</li> <li>Umiejętność logicznego myślenia.</li> <li>Znajomość systemu Windows.</li> <li>Umiejętność skupienia uwagi przez dłuższy czas.</li> <li>Preferowana znajomość podstaw języka angielskiego.</li> <li>Posiadanie konta email i umiejętność posługiwania się pocztą elektroniczną.</li> </ul>	<p><b>Projektowanie gier i pisanie gier:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tworzenie własnych poziomów gry.</li> <li>Importowanie gotowych elementów scenografii oraz postaci.</li> <li>Pisanie kodu gry.</li> <li>Tworzenie animacji na potrzeby gier i wykorzystywanie gotowych animacji.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik potrafi stworzyć własną grę.</li> </ul>

Jarosław Branicki <a href="mailto:jbranicki@pm.waw.pl">jbranicki@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 44</b> zaawansowana <b>14 – 19 lat</b>			16.00 – 18.15 sala 421			
<b>GRUPA 45</b> zaawansowana <b>14 – 19 lat</b>				16.00 – 18.15 sala 421		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>11 – 14 lat</b> kl. VI – VIII</p> <p><b>Grupy 17, 18, 19</b> <b>początkujące</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowanie matematyką.</li> <li>· Chęć zdobywania nowej wiedzy.</li> <li>· Bardzo dobra znajomość szkolnego materiału matematyki i informatyki.</li> <li>· Umiejętność logicznego i abstrakcyjnego myślenia.</li> <li>· Umiejętność myślenia przez analogię oraz kojarzenia faktów.</li> <li>· Jest uczniem co najmniej klasy VI.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zajęcia dla młodzieży chcącej przygotować się do egzaminu ósmoklasisty (grupa 18) lub zainteresowanej matematyką chcącej poszerzyć swoją wiedzę, rozwiązując różne ciekawe zadania (grupa 17 i 19).</li> <li>· Rozbudzenie zainteresowania matematyką poprzez zabawę, zagadki, testy, gry.</li> <li>· Logika i jej znaczenie w matematyce i życiu codziennym.</li> <li>· Rozwiązywanie zadań na poziomie egzaminu ósmoklasisty oraz o podwyższonym poziomie trudności.</li> <li>· Udział w konkursach matematycznych.</li> <li>· Zastosowanie komputera w matematyce, wykorzystania darmowych aplikacji pomocnych w wizualizacji pojęć matematycznych, gry edukacyjne.</li> <li>· Udział w imprezach ogólnopałacowych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik umie rozwiązywać zadania matematyczne o podwyższonym stopniu trudności.</li> </ul>

<b>Anna Gałęcka–Sulej</b> <a href="mailto:agalecka@pm.waw.pl">agalecka@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 17</b> początkująca <b>11 – 13 lat</b> (klasa VI-VII)			15.00 – 17.15 sala 422			
<b>GRUPA 18</b> początkująca <b>PRZYGOTOWANIE DO</b> <b>EGZAMINU ÓSMOKLASISTY</b> <b>13 – 14 lat</b> (klasa VIII)			17.30 – 19.45 sala 422			
<b>GRUPA 19</b> początkująca <b>12 – 14 lat</b> (klasa VII-VIII)				17.00 – 19.15 sala 422		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p style="text-align: center;"><b>10 – 17 lat</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Grupy 50, 51, 52</b> <b>początkujące</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Kontynuacja zajęć</b> <b>„Młodzi Naukowcy”</b></p> <p style="text-align: center;">(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zamiłowanie do przyrody i techniki.</li> <li>· Samodzielność.</li> <li>· Umiejętność logicznego myślenia.</li> <li>· Znajomość materiału z zakresu edukacji przyrodniczej na poziomie klasy IV (grupy 51 i 52).</li> <li>· Znajomość materiału z zakresu edukacji przyrodniczej na poziomie klasy VI (grupa 50).</li> </ul>	<p><b>Nowoczesne, interdyscyplinarne zajęcia o tematyce naukowo-technicznej.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Rozwijanie zainteresowania nauką, w szczególności naukami eksperymentalnymi i technicznymi.</li> <li>· Rozwijanie kreatywności, i samodzielności.</li> <li>· Wykonywanie interesujących eksperymentów.</li> <li>· Rozwijanie zdolności obserwacji i wnioskowania.</li> <li>· Kształtowanie umiejętności dyskusji i prezentacji.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik poszerzy swoją wiedzę z zakresu nauk przyrodniczych.</li> <li>· Pozna: podstawowy sprzęt i techniki laboratoryjne. zasady bezpieczeństwa pracy w laboratorium chemicznym. zasady prowadzenia badań naukowych i konstruktywnej dyskusji. dorobek polskich badaczy.</li> </ul>

<b>Agata Wiktorowicz</b> <a href="mailto:awiktorowicz@pm.waw.pl">awiktorowicz@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 50</b> początkująca <b>12 – 17 lat</b>			15.15 – 17.30 sala 127			
<b>GRUPA 51</b> początkująca <b>10 – 13 lat</b>			17.45 – 20.00 sala 127			
<b>GRUPA 52</b> początkująca <b>10 – 13 lat</b>				16.15 – 18.30 sala 127		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>10 – 16 lat</b></p> <p>Mieszany poziom wiedzy od początkujących do zaawansowanych.</p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zamiłowanie do biologii.</li> <li>· Odpowiedzialność.</li> <li>· Chęć zdobywania wiedzy teoretycznej i praktycznej.</li> <li>· Zainteresowanie akwarystyką, a także chęć poznania zagadnień hydrobiologii, chemii i techniki.</li> </ul> <p><b>Rozmowa kwalifikacyjna</b></p>	<p>Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Zajęcia dla młodzieży zainteresowanej rozpoczęciem przygody z akwarystką, jak również poszerzaniem wiedzy biologicznej.</li> <li>· Uczestnicy będą uczyli się odpowiedzialności za zwierzęta w akwariach (każda osoba będzie mogła opiekować się wybranym akwarium w pracowni).</li> <li>· Młodzież będzie mogła poszerzyć swoją wiedzę z zoologii, botaniki, mikroskopii, chemii i techniki w zakresie występującym w akwarystyce.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Poznanie zasad pielęgnowania ryb i roślin w akwariach.</li> <li>· Poznanie budowy roślin wodnych oraz anatomii i fizjologii ryb.</li> <li>· Rozwój kreatywności (aranżacja akwariów).</li> </ul>

Tomasz Markiewicz <a href="mailto:tmarkiewicz@pm.waw.pl">tmarkiewicz@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 53</b> <b>10 – 16 lat</b>	17.30 – 19.00 sala 127					

# MODELARSTWA, ŻEGLARSTWA I JĘZYKÓW OBCYCH

## MODELARSTWO SZKUTNICZE I OGÓLNE

Instruktor **Andrzej Surmacz**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<b>10 – 19 lat</b> <b>Grupy 1-5</b> <b>Początkujące i kontynuacja</b> (16 osób w grupie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność narysowania figury geometrycznej w izometrii i dimetrii ukośnej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nauka posługiwania się narzędziami i elektronarzędziami potrzebnymi przy budowie modeli.</li> <li>Nauka budowy modeli pływających.</li> <li>Udział w konkursach, zawodach, pokazach.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik potrafi wykonać model łodzi motorowej lub żaglowej</li> </ul>

<b>Andrzej Surmacz</b> <a href="mailto:asurmacz@pm.waw.pl">asurmacz@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> 10 – 14 lat		17.15 – 19.30 s.102				
<b>GRUPA 2</b> 10 – 14 lat			16.30 – 18.45 s.102			
<b>GRUPA 3</b> 11 – 19 lat				17.00 – 19.15 s.102		
<b>GRUPA 4</b> 11 – 19 lat					16.30 – 19.30 s.102	
<b>GRUPA 5</b> 11 – 19 lat						10.00 – 12.15 s. 102

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>11 – 13 lat</b></p> <p><b>Grupa 1</b> <b>początkująca</b> (16 osób w grupie)</p> <p><b>13 – 16 lat</b></p> <p><b>Grupa 2</b> <b>średnio zaawansowana</b> <b>Kontynuacja zajęć</b> <b>i</b> <b>nowi uczestnicy</b> (16 osób w grupie)</p> <p><b>15 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupa 3</b> <b>zaawansowana</b> (16 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowania techniczne z zakresu modelarstwa lotniczego i lotnictwa.</li> <li>Wymagana ogólna sprawność manualna.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian</b> umiejętności posługiwania się linijką i przyrządami kreślarskimi – wykonanie rysunku prostych figur geometrycznych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nauka budowy modeli latających.</li> <li>Nauka budowy modeli silnikowych latających na uwięzi i sterowanych radiem.</li> <li>Wiedza z zakresu obsługi silników modelarskich spalinowych i elektrycznych.</li> <li>Obsługa aparatury RC oraz umiejętność posługiwania się elementami wyposażenia modeli RC.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik potrafi wykonać model szybowca, samolotu sterowanego radiem i samolotu silnikowego na uwięzi.</li> </ul> <p>Uczestnicy biorą udział w konkursach, pokazach i zawodach modelarskich.</p>

<b>Władysław Muras</b> <a href="mailto:wmuras@pm.waw.pl">wmuras@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>11 – 13 lat</b>		16.00 – 18.15 sala 308				
<b>GRUPA 2</b> średnio zaawansowana <b>13 – 16 lat</b>			16.00 – 18.15 sala 308			
<b>GRUPA 3</b> zaawansowana <b>15 – 19 lat</b>				16.00 – 18.15 sala 308		

# MAJSTERKOWANIE

Instruktor **Marcin Stangreciak**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>8 – 10 lat</b></p> <p><b>Grupa 1 i 3</b></p> <p><b>początkująca</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p> <p><b>9 – 10 lat</b></p> <p><b>Grupa 2</b></p> <p><b>średnio zaawansowana</b></p> <p><b>Kontynuacja zajęć</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<p>Zainteresowanie techniką i pracami ręcznymi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wymagana ogólna sprawność manualna.</li> <li>· Umiejętność posługiwania się linijką i nożyczkami.</li> <li>· Znajomość podstawowych figur geometrycznych.</li> <li>· Rozróżnianie linii równoległych i prostopadłych.</li> <li>· Umiejętność rozwiązywania prostych działań arytmetycznych.</li> <li>· Orientacja przestrzenna.</li> <li>· Chęć uczestniczenia w zajęciach</li> </ul> <p><b>Sprawdzian</b> - wykonanie rysunku bryły i umiejętność posługiwania się linijką i ołówkiem</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Podstawowe umiejętności w posługiwaniu się narzędziami do obróbki papieru i drewna.</li> <li>· Poznanie różnych gatunków i rodzajów drewna i możliwości ich wykorzystania w modelarstwie.</li> <li>· Budowa zabawek ruchomych, łódek, makiet. Budowa latawców.</li> <li>· Prace z papieru i drewna (zabawki, drobne przedmioty użytkowe).</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik potrafi prawidłowo i sprawnie posługiwać się narzędziami do obróbki drewna i papieru.</li> <li>· Potrafi wykonać drewniane zabawki, konstrukcje ruchome i prawidłowo dopasować elementy budowanych przez siebie modeli.</li> </ul> <p>Od uczestników grupy średniozaawansowanej wymagać się będzie większej samodzielności przy wykonywaniu niektórych prac, kreatywności i pomysłowości, własnych, prostych rozwiązań technicznych.</p>

<b>Marcin Stangreciak</b> <a href="mailto:mstangreciak@pm.waw.pl">mstangreciak@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>8 – 10 lat</b>		16.30 – 18.00 sala 302				
<b>GRUPA 2</b> średnio zaawansowana <b>9 – 10 lat</b>		18.15 – 19.45 sala 302				
<b>GRUPA 3</b> początkująca <b>8 – 10 lat</b>			15.30 – 17.00 sala 302			



# PODSTAWY STOLARSTWA

Instruktor **Marcin Stangreciak**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>12 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupa 4</b></p> <p>średnio zaawansowana</p> <p>kontynuacja zajęć</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· chęć uczestniczenia w zajęciach</li> <li>· zainteresowanie pracą w drewnie</li> <li>· wymagana ogólna sprawność manualna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Podstawy stolarstwa, obróbki drewna, snycerstwa</li> <li>· Umiejętność posługiwania się narzędziami ręcznymi do obróbki drewna i elektronarzędziami.</li> </ul> <p>EFEKTY:</p> <p>Własnoręcznie zbudowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Stołka zydelka</li> <li>· Ramy, ramki do obrazu i zdjęcia</li> <li>· Drewniane łyżki i noże</li> <li>· Inne przedmioty użytkowe (w ramach zgłoszeń od dzieci)</li> </ul> <p>Umiejętność wykonania połączeń stolarskich z pomocą narzędzi ręcznych i elektronarzędzi.</p>
<p><b>11 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupa 5</b></p> <p>początkująca</p>	<p><b>Sprawdzian</b> - wykonanie rysunku bryły i umiejętność posługiwania się przyrządami kreślarskimi, nazewnictwo narzędzi</p>	

<b>Marcin Stangreciak</b> <a href="mailto:mstangreciak@pm.waw.pl">mstangreciak@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 4</b> średnio zaawansowana <b>12 – 19 lat</b>	17.00 – 19.15 sala 302					
<b>GRUPA 5</b> początkująca <b>11 – 19 lat</b>			17.15 – 19.30 sala 302			

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>10 – 12 lat</b> <b>Grupa 1</b> początkująca</p> <p><b>11 – 13 lat</b> <b>Grupa 2</b> Kontynuująca - zaawansowana propedeutyka</p> <p><b>14 – 19 lat</b> <b>Grupa 3 i 4</b> Szkolenie na Żeglarza Jachtowego</p> <p><b>16 – 19 lat</b> <b>Grupa 5</b> doskonaląca</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowanie tematyką żeglarską.</li> <li>· Chęć zdobywania i doskonalenia wiedzy i umiejętności żeglarskich.</li> <li>· Zainteresowanie tematyką żeglarską.</li> <li>· Chęć uzyskania patentu Żeglarza Jachtowego.</li> <li>· Ukończenie 14 lat przed terminem egzaminu na patent.</li> <li>· Posiadanie patentu Żeglarza Jachtowego</li> </ul>	<p>Uczestnicy poznają i utrwalą w formie i zakresie dopasowanym do wieku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Podstawowe zagadnienia dotyczące etykiety żeglarskiej, budowy jachtu, przepisów i znaków żeglugowych, meteorologii i ratownictwa.</li> <li>· Sylwetki znanych żeglarzy, znane regaty i wydarzenia żeglarskie.</li> <li>· Wiązanie i zastosowanie węzłów żeglarskich.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnicy staną się świadomymi uczestnikami kultury żeglarskiej, z pomocą będą potrafili otaklować jacht i aktywnie żeglować w charakterze członka załogi.</li> <li>· Uczestnicy realizować będą szkolenie na patent Żeglarza Jachtowego zgodne z wytycznymi Polskiego Związku Żeglarstwa – teoretyczne w ciągu roku szkolnego i praktyczne podczas letniego obozu w Pieczarkach.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności potrzebne do przystąpienia do egzaminu na patent żeglarza jachtowego.</li> <li>· Uczestnicy zdobędą podstawową wiedzę z zakresu żeglarstwa morskiego (nawigacja, ratownictwo morskie), motorowodniactwa.</li> <li>· Rozszerzą wiedzę z zakresu żeglarstwa śródlądowego (żeglowanie na jednostkach innych niż slup, awarie na jachcie, żeglowanie w trudnych warunkach).</li> <li>· Przygotują się do pełnienia funkcji Obsługa Portu.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <p>Uczestnicy będą przygotowani do aktywnej żeglugi w charakterze członka załogi. Zdobędą wiedzę i umiejętności potrzebne do pełnienia funkcji Obsługa Portu podczas Obozu letniego w Pieczarkach.</p>

<b>Agata Markowska</b> <a href="mailto:amarkowska@pm.waw.pl">amarkowska@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>10 – 12 lat</b>		16.15 – 17.45 sala 354				
<b>GRUPA 2</b> kontynuacja <b>11 – 13 lat</b>		18.00 – 19.30 sala 354				

<b>Karolina Zielińska- Wróblewska</b> <a href="mailto:kzielinska@pm.waw.pl">kzielinska@pm.waw.pl</a>						
<b>GRUPA 3</b> Żeglarz Jachtowy <b>14 – 19 lat</b>	16.30 – 18.00 sala 354					
<b>GRUPA 4</b> Żeglarz Jachtowy <b>14 – 19 lat</b>			16.30 – 18.00 sala 354			
<b>GRUPA 5</b> doskonaląca <b>16 – 19 lat</b>			18.15 – 19.45 sala 354			

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>6 – 7 lat</b>  <b>Grupa 1</b>  <b>początkująca</b>                      (16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian</b> zdolności kojarzenia nowych form językowych.                      Test obrazkowo werbalny.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gry i zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe.</li> <li>· Zastosowanie platform edukacyjnych rozwijających wszystkie sprawności na poziomie podstawowym (zwłaszcza mówienie i słuchanie).</li> <li>· Trenowanie komunikacji językowej.</li> </ul>
<p><b>7 – 9 lat</b>  <b>Grupa 2</b>  <b>Początkująca/kontynuacja</b>                      (16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian</b> znajomości podstawowych zwrotów i podstaw gramatyki języka angielskiego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gry i zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe.</li> <li>· Czasy teraźniejsze: Present Simple, Present Continuous</li> <li>· Czas przeszły: Past Simple</li> <li>· Opisywanie przyszłości: <i>be going to</i>.</li> <li>· Zastosowanie platform edukacyjnych.</li> <li>· Zróżnicowane struktury językowe.</li> <li>· Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie podstawowym.</li> <li>· Trenowanie komunikacji językowej.</li> </ul> <p><b>EFEKTY :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik potrafi udzielać informacji o sobie, swojej rodzinie, szkole, a także o swoich zainteresowaniach.</li> <li>· Uczestnik umie posługiwać się podstawowymi strukturami językowymi i jest solidnie przygotowany do dalszej pracy nad językiem.</li> <li>· Uczestnik potrafi czytać ze zrozumieniem niezbyt skomplikowane teksty</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>8 – 10 lat</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Grupa 3</b> <b>średnio zaawansowana</b> (16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian</b> – test z języka angielskiego: znajomość podstawowych czasów</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie średniozaawansowanym.</li> <li>· Trenowanie komunikacji językowej.</li> <li>· Praca na platformach edukacyjnych rozwijających umiejętności pisania, mówienia, czytania i słuchania.</li> </ul> <p><b>EFEKTY :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik posługuje się strukturami umożliwiającymi skuteczną komunikację na poziomie średnio zaawansowanym.</li> <li>· Rozumie średnio skomplikowane zadania.</li> <li>· Potrafi wypowiedzieć się na temat przerobionego materiału przy swobodnym użyciu struktur leksykalno-gramatycznych.</li> <li>· Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie średnio zaawansowanym.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>10 – 12 lat</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Grupa 4</b> <b>średnio zaawansowana</b> (16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian</b> – test z języka angielskiego: znajomość podstawowych czasów oraz struktur leksykalno-gramatycznych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Rozwijanie komunikacji językowej.</li> <li>· Przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty z języka angielskiego – ćwiczenie strategii egzaminacyjnych.</li> </ul> <p><b>FEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik zna podstawowe rodzaje zadań egzaminacyjnych, jest zapoznany z tematami pojawiającymi się na egzaminie i czuje się solidnie przygotowany do przystąpienia do takiego egzaminu.</li> <li>· Potrafi napisać email.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>12 – 14 lat</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Grupa 5</b> <b>średnio zaawansowana</b> <b>wyższa</b></p> <p style="text-align: center;">(16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian</b> – test z języka angielskiego: znajomość podstawowych czasów oraz struktur leksykalno-gramatycznych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie średniozaawansowanym.</li> <li>· Rozwijanie komunikacji językowej.</li> <li>· Przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty z języka angielskiego – ćwiczenie strategii egzaminacyjnych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik zna podstawowe rodzaje zadań egzaminacyjnych, jest zapoznany z tematami pojawiającymi się na egzaminie i czuje się solidnie przygotowany do przystąpienia do takiego egzaminu.</li> <li>· Potrafi napisać email.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>14 – 17 lat</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Grupa 6</b> <b>zaawansowana</b></p> <p style="text-align: center;">(16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· podstawowe czasy i zasady mowy zależnej;</li> <li>· znajomość podstawowego słownictwa (zgodnie z katalogiem tematów maturalnych);</li> <li>· test wielokrotnego wyboru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zaznajomienie się i opanowanie umiejętności i struktur leksykalno-gramatycznych niezbędnych do zdania matury z języka angielskiego na poziomie podstawowym i rozszerzonym.</li> <li>· Opanowanie technik egzaminacyjnych ustnego i pisemnego egzaminu maturalnego.</li> <li>· Omówienie bieżących problemów krajów anglosaskich, Polski i świata w oparciu o autentyczne anglojęzyczne teksty źródłowe.</li> <li>· Przedstawienie ciekawostek kulturowych i historycznych krajów anglosaskich.</li> </ul> <p><b>EFEKTY gr. 6:</b> Opanowanie umiejętności oraz zakresu materiałów umożliwiających zdanie egzaminu maturalnego.</p>

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>Grupa 7</b></p> <p><b>6 – 8 lat</b></p> <p><b>początkująca</b></p> <p>(16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian:</b> test leksykalno-obrazkowy (nie jest wymagana umiejętność czytania i pisanie, sprawdzane będzie rozumienie ze słuchu)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Podstawowe słownictwo (kolory, liczby, części ciała, rośliny, zwierzęta, jedzenie, rodzina, dom, szkoła, codzienne czynności, czas wolny)</li> <li>· Wierszyki, piosenki, rymowanki, bajki</li> <li>· Zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe</li> <li>· Gry z wykorzystaniem interaktywnych platform edukacyjnych</li> <li>· Systematyczne opanowywanie prawidłowej artykulacji dźwięków typowych dla języka angielskiego i nieobecnych w języku polskim</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik posługuje się podstawowym słownictwem oraz zna elementarne konstrukcje gramatyczne umożliwiające mu nazywanie i opisywanie obiektów w najbliższym otoczeniu.</li> <li>· Uczestnik rozumie i wykonuje podstawowe polecenia kierowane do niego w języku angielskim.</li> <li>· Uczestnik jest przygotowany i zmotywowany do kontynuacji nauki języka obcego.</li> </ul>
<p><b>Grupa 8</b></p> <p><b>9 – 11 lat</b></p> <p><b>początkująca</b></p> <p>(16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian:</b> test leksykalno-obrazkowy (od uczestników oczekuje się umiejętności czytania i pisanie w podstawowym zakresie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Podstawowe słownictwo (kolory, liczby, części ciała, rośliny, zwierzęta, jedzenie, rodzina, dom, szkoła, codzienne czynności, czas wolny) – utrwalanie i stopniowe rozszerzanie leksyki</li> <li>· Wierszyki, piosenki, rymowanki, bajki</li> <li>· Zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe</li> <li>· Gry z wykorzystaniem interaktywnych platform edukacyjnych</li> <li>· Doskonalenie prawidłowej artykulacji angielskich głosek niewystępujących w języku polskim</li> <li>· Trenowanie skutecznej komunikacji językowej w podstawowym zakresie</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik posługuje się podstawowym słownictwem oraz zna elementarne konstrukcje gramatyczne umożliwiające mu opisywanie obiektów w najbliższym otoczeniu.</li> <li>· Uczestnik rozumie i wykonuje podstawowe polecenia kierowane do niego w języku angielskim.</li> <li>· Uczestnik potrafi zapisać podstawowe słowa i wyrażenia w języku angielskim. Uczestnik chce kontynuować naukę języka obcego.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>Grupa 9</b></p> <p style="text-align: center;"><b>12 – 19 lat</b></p> <p style="text-align: center;"><b>zaawansowana</b></p> <p style="text-align: center;">(16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian:</b> test leksykalno-gramatyczny</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Utrwalanie dotychczas nabytych umiejętności</li> <li>· Doskonalenie wszystkich sprawności językowych (czytanie, słuchanie, mówienie, pisanie) na poziomie średniozaawansowanym wyższym (B2+) z naciskiem na mówienie</li> <li>· Czasy, tryby warunkowe, strona bierna i mowa zależna</li> <li>· Czasowniki frazowe</li> <li>· Rozumienie tekstu czytanego i słuchanego</li> <li>· Rozwijanie znajomości słownictwa i frazeologii</li> <li>· Strategie rozwiązywania zadań egzaminacyjnych</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik posługuje się słownictwem oraz zna konstrukcje gramatyczne umożliwiające skuteczną komunikację na poziomie średniozaawansowanym wyższym (B2+).</li> <li>· Uczestnik rozumie nagrania, filmy i teksty pisane w języku angielskim – jest w stanie wyłapać najistotniejsze informacje także z materiałów zawierających słownictwo na poziomie zaawansowanym (autentyczne teksty np. z prasy brytyjskiej, literatury angielskiej oraz nagrania video).</li> <li>· Uczestnik potrafi zabrać głos w dyskusji i wyrazić swoją opinię.</li> <li>· Uczestnik umie sformułować list, email, opowiadanie, rozprawkę, opis, recenzję.</li> <li>· Uczestnik zna strategie i schematy przydatne podczas rozwiązywania zadań egzaminacyjnych.</li> </ul>
--	---	--



Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>6 – 7 lat</b></p> <p><b>Grupa 10</b> <b>początkująca</b> (16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian</b> zdolności kojarzenia nowych form językowych. Test obrazkowo werbalny.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gry i zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe.</li> <li>· Zastosowanie platform edukacyjnych rozwijających wszystkie sprawności na poziomie podstawowym (zwłaszcza mówienie i słuchanie).</li> <li>· Trenowanie komunikacji językowej.</li> </ul>
<p><b>7 – 8 lat</b></p> <p><b>Grupa 11</b> <b>Początkująca</b> (16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian</b> znajomości podstawowych zwrotów i podstaw gramatyki języka angielskiego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gry i zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe.</li> <li>· Czasy teraźniejsze: Present Simple, Present Continuous</li> <li>· Zastosowanie platform edukacyjnych.</li> <li>· Zróznicowane struktury językowe.</li> <li>· Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie podstawowym.</li> <li>· Trenowanie komunikacji językowej.</li> </ul> <p><b>EFEKTY :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik potrafi udzielać informacji o sobie, swojej rodzinie, szkole, a także o swoich zainteresowaniach.</li> <li>· Uczestnik umie posługiwać się podstawowymi strukturami językowymi i jest solidnie przygotowany do dalszej pracy nad językiem.</li> </ul>

<p><b>8 – 9 lat</b></p> <p><b>Grupa 12 podstawowa</b></p> <p>(16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian</b> znajomości podstawowych zwrotów i podstaw gramatyki języka angielskiego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gry i zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe.</li> <li>· Czasy teraźniejsze: Present Simple, Present Continuous</li> <li>· Czas przeszły: Past Simple</li> <li>· Opisywanie przyszłości: <i>be going to</i>.</li> <li>· Zastosowanie platform edukacyjnych.</li> <li>· Zróżnicowane struktury językowe.</li> <li>· Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie podstawowym.</li> <li>· Trenowanie komunikacji językowej.</li> </ul> <p><b>EFEKTY :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik potrafi udzielać informacji o sobie, swojej rodzinie, szkole, a także o swoich zainteresowaniach.</li> <li>· Uczestnik umie posługiwać się podstawowymi strukturami językowymi i jest solidnie przygotowany do dalszej pracy nad językiem.</li> <li>· Uczestnik potrafi czytać ze zrozumieniem niezbyt skomplikowane teksty</li> </ul>
<p><b>8 – 10 lat</b></p> <p><b>Grupa 13 średnio zaawansowana</b></p> <p>(16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian</b> – test z języka angielskiego: znajomość podstawowych czasów</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie średniozaawansowanym.</li> <li>· Trenowanie komunikacji językowej.</li> <li>· Praca na platformach edukacyjnych rozwijających umiejętności pisania, mówienia, czytania i słuchania.</li> </ul> <p><b>EFEKTY :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik posługuje się strukturami umożliwiającymi skuteczną komunikację na poziomie średnio zaawansowanym.</li> <li>· Rozumie średnio skomplikowane zadania.</li> </ul>

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>Grupa 14</b></p> <p>15 – 17 lat</p> <p><b>Przygotowanie do CERTYFIKATU FCE</b></p> <p>( 16 osób w grupie)</p>	<p><b>Wymagania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Znajomość słownictwa oraz zasad leksykalno-gramatycznych na poziomie B2 (Test poziomujący)</li> </ul>	<p>Celem zajęć jest kompleksowe przygotowanie do egzaminu Certyfikat FCE poprzez powtórzenie materiału leksykalno-gramatycznego, który obejmuje egzamin, jak i wyćwiczenie strategii egzaminacyjnych zarówno w części pisemnej, jak i ustnej.</p> <p><b>Efekty kształcenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Umiejętność skutecznego rozwiązywania zadań egzaminacyjnych na poziomie B2,</li> <li>· Poprawne zastosowanie struktur leksykalno-gramatycznych w wypowiedziach ustnych,</li> <li>· Umiejętność redagowania wszystkich typów tekstów wymaganych w części pisemnej.</li> </ul>
<p><b>Grupa 15</b></p> <p>13 – 15 lat</p> <p><b>Przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty</b> (16 osób w grupie)</p>	<p><b>Wymagania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Znajomość słownictwa oraz zasad leksykalno-gramatycznych na poziomie A2 (Test poziomujący)</li> </ul>	<p>Celem zajęć jest kompleksowe przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty podczas których doskonalone będą wszystkie umiejętności i strategie objęte egzaminem.</p> <p><b>Efekty kształcenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Umiejętność skutecznego rozwiązywania zadań egzaminacyjnych.</li> <li>· Umiejętność rozpoznawania i stosowania odpowiednich struktur leksykalno-gramatycznych w redagowaniu tekstów wymaganych w części pisemnej.</li> <li>· Poprawne posługiwanie się językiem angielskim na poziomie A2.</li> </ul>
<p><b>Grupa 16</b></p> <p>17 – 19 lat</p> <p><b>Przygotowanie do egzaminu maturalnego</b> Poziom podstawowy</p> <p>(16 osób w grupie)</p>	<p><b>Wymagania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Znajomość słownictwa oraz struktur leksykalno-gramatycznych na poziomie B1 (Test poziomujący)</li> </ul>	<p>Zajęcia mają na celu kompleksowe przygotowanie do egzaminu maturalnego na poziomie podstawowym w części pisemnej i ustnej. Doskonalone będą wszystkie umiejętności i strategie objęte egzaminem.</p> <p><b>Efekty kształcenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Umiejętność skutecznego rozwiązywania zadań egzaminacyjnych na poziomie podstawowym,</li> <li>· Poprawne zastosowanie struktur leksykalno-gramatycznych w wypowiedziach ustnych,</li> <li>· Umiejętność redagowania wszystkich typów tekstów wymaganych w części pisemnej.</li> </ul>

<p><b>Grupa 17</b> 17 – 19 lat</p> <p><b>Przygotowanie do egzaminu maturalnego</b> Poziom rozszerzony</p> <p>(16 osób w grupie)</p>	<p><b>Wymagania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Znajomość słownictwa oraz struktur leksykalno-gramatycznych na poziomie B2 (Test poziomujący)</li> </ul>	<p>Zajęcia mają na celu kompleksowe przygotowanie do egzaminu maturalnego na poziomie rozszerzonym w części pisemnej i ustnej. Doskonalone będą wszystkie umiejętności i strategie objęte egzaminem.</p> <p><b>Efekty kształcenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność skutecznego rozwiązywania zadań egzaminacyjnych na poziomie rozszerzonym,</li> <li>Poprawne zastosowanie struktur leksykalno-gramatycznych w wypowiedziach ustnych,</li> <li>Umiejętność redagowania wszystkich typów tekstów wymaganych w części pisemnej.</li> </ul>
---	--	--

<b>Anna Bartoszevska</b> <a href="mailto:abartoszevska@pm.waw.pl">abartoszevska@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca 6 – 7 lat	15.15 – 16.00 sala 215		15.15 – 16.00 sala 215			10.15 – 11.00 sala 215
<b>GRUPA 2</b> początkująca 7 – 9 lat	16.15 – 17.00 sala 215			16.15 – 17.00 sala 215		11.15 – 12.00 sala 215
<b>Grupa 3</b> średnio zaawansowana 8 – 10 lat			16.15 – 17.00 sala 215		16.15 – 17.00 sala 215	12.15 – 13.00 sala 215
<b>GRUPA 4</b> średnio zaawansowana 10 – 12 lat	17.15 – 18.00 sala 215		17.15 – 18.00 sala 215	17.15 – 18.00 sala 215		
<b>GRUPA 5</b> średnio zaawansowana 12 – 14 lat				18.15 – 19.00 sala 215	17.15 – 18.45 sala 215	
<b>GRUPA 6</b> zaawansowana 14 – 17 lat	18.15 – 19.45 sala 215		18.15 – 19.00 sala 215			

<b>Krzysztof Jeleń</b> <a href="mailto:kjelen@pm.waw.pl">kjelen@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 7</b> początkująca 6 – 8 lat		16.15 – 17.00 sala 213	15.15 – 16.00 sala 213			
<b>GRUPA 8</b> początkująca 9 – 11 lat		17.15 – 18.00 sala 213	16.15 – 17.45 sala 213			
<b>GRUPA 9</b> zaawansowana 12 – 19 lat		18.15 – 19.45 sala 213	18.15 – 19.45 sala 213			

<b>Agata Przygoda</b> <a href="mailto:aprzygoda@pm.waw.pl">aprzygoda@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 10</b> początkująca <b>6 – 7 lat</b>				16.00 – 17.30 (+5 min przerwy) sala 354		
<b>GRUPA 11</b> początkująca <b>7 – 8 lat</b>					15.00 – 16.30 (+5 min przerwy) sala 354	
<b>GRUPA 12</b> podstawowa <b>8 – 9 lat</b>				17.45 – 19.15 (+5 min przerwy) sala 354		
<b>GRUPA 13</b> podstawowa <b>9 – 10 lat</b>				15.00 – 15.45	16.45 – 18.15 (+ 5 min przerwy) sala 354	

<b>Małgorzata Brzostek</b> <a href="mailto:mbrzostek@pm.waw.pl">mbrzostek@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 14</b> certyfikat FCE <b>14 – 16 lat</b>					16.00 – 17.30 sala 213	
<b>GRUPA 15</b> ósmoklasiści <b>14 – 15 lat</b>	16.00 – 17.30 sala 334			16.00 – 17.30 sala 213		
<b>GRUPA 16</b> matura podstawowa <b>17 – 19 lat</b>					17.45 – 19.15 sala 213	
<b>GRUPA 17</b> matura rozszerzona <b>17 – 19 lat</b>	17.45 – 19.15 sala 334			17.45 – 19.15 sala 213		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>grupy początkujące</b> (16 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 1</b> 8 – 10 lat</p> <p><b>Grupa 2</b> 8 – 10 lat</p> <p><b>Grupa 3</b> 11 – 14 lat</p> <p><b>Grupa 4</b> 14 – 17 lat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowanie językiem.</li> <li>· Ciekawość świata hiszpańskojęzycznego.</li> <li>· Motywacja i chęć do nauki.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian</b> predyspozycji językowych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Podstawowe słownictwo, zwroty codzienne, gry i zabawy językowe; odkrywanie świata hiszpańskojęzycznego w najmłodszych grupach.</li> <li>· Wymowa, ortografia.</li> <li>· Gramatyka, leksyka, idiomy na poziomie A1.</li> <li>· Rozumienie ze słuchu, praca z tekstem, ćwiczenia z komunikacji językowej.</li> <li>· Podstawowe wiadomości z geografii, historii, kultury, obyczajów i życia codziennego krajów hiszpańskojęzycznych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Świadome, poprawne i swobodne operowanie przyswojonymi strukturami leksykalno-gramatycznymi w różnych sytuacjach komunikacyjnych – poziom A1</li> </ul>
<p><b>kontynuacja</b></p> <p><b>Grupa 5</b> 13 – 17 lat (20 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowanie językiem.</li> <li>· Ciekawość świata hiszpańskojęzycznego.</li> <li>· Motywacja i chęć do nauki.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian</b> predyspozycji językowych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gramatyka, leksyka, idiomy na poziomie A2.</li> <li>· Rozumienie ze słuchu, praca z tekstem, ćwiczenia z komunikacji językowej.</li> <li>· Dodatkowe wiadomości poszerzające znajomość historii, geografii, kultury, obyczajów i życia codziennego narodów hiszpańskojęzycznych w zależności od kalendarza świąt, obchodów i uroczystości oraz aktualnych wydarzeń kulturalnych i politycznych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Świadome, poprawne i swobodne operowanie przyswojonymi strukturami leksykalno-gramatycznymi w różnych sytuacjach komunikacyjnych – poziom A2</li> </ul>

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>Grupa 6</b></p> <p><b>8 – 11 lat</b> <b>kontynuacja</b></p> <p>( 16 osób w grupie)</p>	<p>Zainteresowanie językiem. Ciekawość świata hiszpańskojęzycznego. Motywacja i chęć do nauki. Znajomość podstawowego słownictwa i gramatyki</p> <p><b>Sprawdzian</b> predyspozycji językowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gramatyka, leksyka na poziomie A1+</li> <li>· Rozumienie ze słuchu, praca z tekstem, ćwiczenia z komunikacji językowej.</li> <li>· Dodatkowe wiadomości poszerzające znajomość historii, geografii, kultury, obyczajów i życia codziennego narodów hiszpańskojęzycznych w zależności od kalendarza świąt, obchodów i uroczystości oraz aktualnych wydarzeń kulturalnych i politycznych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Świadome, poprawne i swobodne operowanie przyswojonymi strukturami leksykalno-gramatycznymi w różnych sytuacjach komunikacyjnych – poziom A1+</li> </ul>
<p><b>Grupa 7</b></p> <p><b>10 – 13 lat</b> <b>kontynuacja</b></p> <p>(16 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowanie językiem.</li> <li>· Ciekawość świata hiszpańskojęzycznego.</li> <li>· Motywacja i chęć do nauki.</li> <li>· Znajomość podstawowego słownictwa i gramatyki</li> </ul> <p><b>Sprawdzian</b> predyspozycji językowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gramatyka, leksyka na poziomie A1+.</li> <li>· Rozumienie ze słuchu, praca z tekstem, ćwiczenia z komunikacji językowej.</li> <li>· Dodatkowe wiadomości poszerzające znajomość historii, geografii, kultury, obyczajów i życia codziennego narodów hiszpańskojęzycznych w zależności od kalendarza świąt, obchodów i uroczystości oraz aktualnych wydarzeń kulturalnych i politycznych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Świadome, poprawne i swobodne operowanie przyswojonymi strukturami leksykalno-gramatycznymi w różnych sytuacjach komunikacyjnych – poziom A1+</li> </ul>

<p><b>Grupa 8</b></p> <p><b>13 – 18 lat</b> średnio zaawansowana</p> <p>(16 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Znajomość słownictwa i gramatyki na poziomie A2</li> </ul> <p><b>Sprawdzian</b> predyspozycji językowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gramatyka, leksyka, idiomy na poziomie A2+.</li> <li>· Rozumienie ze słuchu, praca z tekstem, ćwiczenia z komunikacji językowej.</li> <li>· Ćwiczenie technik egzaminacyjnych.</li> </ul> <p>Pogłębianie w obszarach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Standardy egzaminacyjne i typy zadań występujące na egzaminie ósmoklasisty, maturalnym, DELE.</li> <li>· wiadomości poszerzające znajomość historii, geografii, kultury, obyczajów i życia codziennego narodów hiszpańskojęzycznych w zależności od kalendarza świąt, obchodów i uroczystości oraz aktualnych wydarzeń kulturalnych i politycznych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b> Świadome, poprawne i swobodne operowanie przyswojonymi strukturami leksykalno-gramatycznymi w różnych sytuacjach komunikacyjnych – poziom B1</p>
--	---	---

<p><b>Katarzyna Świdarska</b> <a href="mailto:kswiderska@pm.waw.pl">kswiderska@pm.waw.pl</a></p>		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b>	początkująca <b>8 – 10 lat</b>	15.30 – 16.15 sala 212	17.15 – 18.00 sala 212				
<b>GRUPA 2</b>	początkująca <b>8 – 10 lat</b>		15.30 – 17.00 sala 212				
<b>GRUPA 3</b>	początkująca <b>11 – 14 lat</b>	16.30 – 18.00 sala 212		15.30 – 16.15 sala 212			
<b>GRUPA 4</b>	początkująca <b>14 – 17 lat</b>		18.15 – 19.45 s.212	16.30 – 18.00 sala 212			
<b>GRUPA 5</b>	kontynuacja <b>13 – 17 lat</b>	18.15 – 19.45 sala 212		18.15 – 19.45 sala 212			

<p><b>Maria Strus</b> <a href="mailto:mstrus@pm.waw.pl">mstrus@pm.waw.pl</a></p>		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 6</b>	kontynuacja <b>8 – 11 lat</b>	15.45 – 16.30 sala 213				15.45 – 17.15 sala 212	
<b>GRUPA 7</b>	kontynuacja <b>10 – 13 lat</b>	16.45 – 18.15 sala 213	15.45 – 16.30 sala 215				
<b>GRUPA 8</b>	<b>13 – 18 lat</b> średnio zaawansowana		16.45 – 18.15 sala 215			17.30 – 19.00 sala 212	



# PRACOWNIA PŁYWANIA I SKOKÓW DO WODY

## PŁYWANIE

Instruktorzy Milenia Okrzeja, Bogdan Rosiek

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>7 – 13 lat</b></p> <p><b>Grupy 3, 7, 8</b> <b>początkujące</b></p> <p>(15 osób w grupie)</p>	<p>Grupa 3,7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Podstawowa umiejętność pływania, predyspozycje psychofizyczne.</li> <li>Przeplnięcie dystansu 25 m swoim najlepszym (najszybszym) stylem</li> </ul> <p>Ocenie podlegają: praca nóg, praca ramion, wydech do wody, koordynacja pływania pełnym stylem pływackim, pływalność ciała (zdolność unoszenia się ciała na powierzchni wody). Skok na nogi lub głowę</p> <p>Grupa 8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność pływania w 4 stylach, predyspozycje psychofizyczne.</li> <li><b>Od 13 r.ż</b> Przeplnięcie <b>na czas</b> dystansu 50 m swoim najlepszym (najszybszym) stylem</li> <li>Technika pływania stylem grzbietowym (kraul na plecach), stylem dowolnym (kraul na piersiach), stylem klasycznym (żabka) oraz stylem motylkowym (delfin).</li> </ul> <p>Ocenie podlegają: praca nóg, praca ramion, wydech do wody, koordynacja pływania pełnym stylem pływackim, pływalność ciała (zdolność unoszenia się ciała na powierzchni wody). Skok na nogi lub głowę.</p>	<p>Grupa 3,7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Opanowanie umiejętności pływania trzema stylami pływackimi.</li> <li>Prawidłowa technika skoków na nogi i na głowę.</li> <li>Nauka prawidłowego oddychania i nurkowania w wodzie,</li> <li>Wszechstronny i harmonijny rozwój młodego organizmu.</li> <li>Korygowanie wad postawy</li> <li>Udział w imprezach i zawodach pływackich Pałacu Młodzieży.</li> <li>Uczestnik poznaje podstawowe wiadomości z zakresu aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą.</li> </ul> <p>Grupa 8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Doskonalenie umiejętności pływania czterema stylami pływackimi.</li> <li>Doskonalenie technik i skoków na nogi i na głowę</li> <li>Umiejętność prawidłowego oddychania i nurkowania w wodzie,</li> <li>Wszechstronny i harmonijny rozwój młodego organizmu.</li> <li>Korygowanie wad postawy ciała.</li> <li>Udział w imprezach i zawodach pływackich Pałacu Młodzieży.</li> <li>Uczestnik poznaje podstawowe wiadomości z zakresu aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>10 – 15 lat</b></p> <p><b>Grupy 2, 6, 9, 10, 13, 14</b></p> <p style="text-align: center;"><b>średnio zaawansowane</b></p> <p>(15 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Umiejętność pływania w 4 stylach, predyspozycje psychofizyczne.</li> <li>· 10-12 lat przepłynięcie na czas dystansu 25 m swoim najlepszym (najszybszym) stylem</li> <li>· <b>Od 13 r.ż</b> Przepłynięcie <b>na czas</b> dystansu 50 m swoim najlepszym (najszybszym) stylem</li> <li>· Technika pływania stylem grzbietowym (kraul na plecach), stylem dowolnym (kraul na piersiach), stylem klasycznym (żabka) oraz stylem motylkowym (delfin).</li> </ul> <p>Ocenie podlegają: praca nóg, praca ramion, wydech do wody, koordynacja pływania pełnym stylem pływackim, pływalność ciała (zdolność unoszenia się ciała na powierzchni wody). Skok na nogi lub głowę.</p>	<p>Grupa 2, 14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Doskonalenie umiejętności pływania czterema stylami pływackimi.</li> <li>· Doskonalenie technik i skoków na nogi i na głowę</li> <li>· Umiejętność prawidłowego oddychania i nurkowania w wodzie,</li> <li>· Wszechstronny i harmonijny rozwój młodego organizmu poprzez zajęcia na pływalni</li> <li>· Korygowanie wad postawy ciała.</li> <li>· Udział w imprezach i zawodach pływackich Pałacu Młodzieży.</li> <li>· Uczestnik poznaje podstawowe wiadomości z zakresu aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą.</li> </ul> <p>Grupa 6, 9, 10, 13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Opanowanie umiejętności pływania czterema stylami pływackimi w stopniu średniozaawansowanym.</li> <li>· Umiejętność skoków startowych i nawrotów do każdego stylu pływackiego oraz prawidłowego oddychania i nurkowania w wodzie.</li> <li>· Wszechstronny i harmonijny rozwój młodego organizmu.</li> <li>· Poznanie przepisów FINA (Międzynarodowej Federacji Pływackiej) w pływaniu.</li> <li>· Korygowanie wad postawy ciała.</li> <li>· Potrafi przepłynąć pod powierzchnią wody 15 m i wyłowić przedmioty z dna pływalni.</li> <li>· Bierze udział w imprezach i zawodach pływackich Pałacu Młodzieży.</li> <li>· Uczestnik poznaje podstawowe wiadomości z zakresu aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą.</li> </ul>
--	---	--

<p style="text-align: center;"><b>10 – 18 lat</b></p> <p><b>Grupy 1, 4, 5, 11, 12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>zaawansowane</b></p> <p>(15 osób w grupie)</p>	<p>Grupa 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Umiejętność pływania w 4 stylach, predyspozycje psychofizyczne.</li> <li>· Przepłynięcie <b>na czas</b> dystansu <b>25</b> m swoim najlepszym (najszybszym) stylem</li> <li>· Technika pływania stylem grzbietowym (kraul na plecach), stylem dowolnym (kraul na piersiach), stylem klasycznym (żabka) oraz stylem motylkowym (delfin).</li> </ul> <p>Ocenie podlegają:</p> <p>praca nóg, praca ramion, wydech do wody, koordynacja pływania pełnym stylem pływackim, pływalność ciała (zdolność unoszenia się ciała na powierzchni wody).</p> <p>Skok na nogi lub głowę.</p> <p>Grupa 4, 5, 11, 12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Technika pływania stylem grzbietowym (kraul na plecach), stylem dowolnym (kraul na piersiach), stylem klasycznym (żabka) oraz stylem motylkowym (delfin).</li> </ul> <p>Ocenie podlegają: praca nóg, praca ramion, wydech do wody, koordynacja pływania pełnym stylem pływackim, pływalność ciała (zdolność unoszenia się ciała na powierzchni wody). <b>Od 13 r.ż</b> Przepłynięcie <b>na czas</b> dystansu 50 m na czas wybranym stylem.</p> <p>Skok na nogi lub głowę.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Opanowanie umiejętności pływania czterema stylami pływackimi w stopniu zaawansowanym.</li> <li>· Umiejętność skoków startowych i nawrotów do każdego stylu pływackiego oraz prawidłowego oddychania i nurkowania w wodzie.</li> <li>· Wszechstronny i harmonijny rozwój młodego organizmu.</li> <li>· Poznanie przepisów FINA (Międzynarodowej Federacji Pływackiej) w pływaniu.</li> <li>· Korygowanie wad postawy ciała.</li> <li>· Uczestnik posiada bardzo dobre umiejętności pływania stylami: grzbietowym, dowolnym, klasycznym i motylkowym.</li> <li>· Potrafi przepłynąć pod powierzchnią wody 25 m i wyłowić przedmioty z dna pływalni.</li> <li>· Bierze udział w imprezach i zawodach pływackich Pałacu Młodzieży.</li> <li>· Uczestnik poznaje podstawowe wiadomości z zakresu aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą.</li> </ul>
--	--	---

<b>Milenia Okrzeja</b> <a href="mailto:mokrzeja@pm.waw.pl">mokrzeja@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 3</b> początkująca <b>7 – 9 lat</b>			15.00 – 15.45		15.00 – 15.45	
<b>GRUPA 2</b> średnio zaawansowana <b>10 – 12 lat</b>		15.50 – 16.35		15.00 – 15.45		
<b>GRUPA 6</b> średnio zaawansowana <b>13 – 15 lat</b>			15.50 – 16.35		16.40 – 17.25	
<b>GRUPA 13</b> średnio zaawansowana <b>13– 15 lat</b>				16.40 – 17.25		11.10 – 11.55
<b>GRUPA 14</b> średnio zaawansowana <b>10 – 12 lat</b>		16.40 – 17.25				10.20 – 11.05
<b>GRUPA 1</b> zaawansowana <b>10 – 12 lat</b>		15.00 – 15.45		15.50 – 16.35		
<b>GRUPA 4</b> zaawansowana <b>13 – 15 lat</b>			16.40 – 17.25		15.50 – 16.35	
<b>GRUPA 5</b> zaawansowana <b>16 – 18 lat</b>		19.15 – 20.00		17.40 – 18.25		

<b>Bogdan Rosiek</b> <a href="mailto:brosiek@pm.waw.pl">brosiek@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 7</b> początkująca <b>7 – 9 lat</b>		15.00 – 15.45		15.50 – 17.25		12.50 – 13.35
<b>GRUPA 8</b> średnio zaawansowana <b>12 – 13 lat</b>		16.40 – 17.25		15.00 – 15.45		
<b>GRUPA 9</b> średnio zaawansowana <b>10 – 11 lat</b>		15.50 – 16.35	15.00 – 15.45			
<b>GRUPA 10</b> średnio zaawansowana <b>14 – 15 lat</b>			15.50 – 16.35			9.30 – 10.05
<b>GRUPA 11</b> zaawansowana <b>16 – 17 lat</b>		17.40 – 18.25				12.00 – 12.45
<b>GRUPA 12</b> zaawansowana <b>17 – 18 lat</b>				17.40 – 18.25		11.10 – 11.55

# PŁYWANIE z elementami AQUA AEROBIKU

instruktor **Milenia Okrzeja**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>15 – 18 lat</b></p> <p>Grupa 15</p> <p>Średnio zaawansowana</p> <p>(15 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Przepłynięcie 25 m grzbietem</li> <li>· Przepłynięcie 25 m kraulem</li> <li>· Skok do wody na proste nogi</li> <li>· Przepłynięcie 5 m pod wodą</li> <li>· Nurkowanie po przedmiot na głębokość 160cm.</li> <li>· Przewroty w przód i w tył w wodzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Doskonalenie pływania trzema stylami –grzbietowym, dowolnym, klasycznym, motylkowym</li> <li>· Doskonalenie skoku startowego i nawrotu koziółkowego</li> <li>· Doskonalenie technik wykonywania ćwiczeń z użyciem sprzętu aqua (makarony, pasy wypornościowe, hantle)</li> <li>· Samodzielne konstruowanie prostych układów gimnastycznych w wodzie</li> <li>· Różnorodne formy fitness na pływających matach</li> <li>· Ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne i odprężające</li> <li>· Doskonalenie sprawności fizycznej a szczególnie takich cech jak szybkość, siła, skoczność, koordynacja ruchowa, gibkość, wytrzymałość.</li> <li>· Profilaktyka wad postawy</li> </ul> <p>Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających, samokontrolę, samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w celu dalszego samodoskonalenia.</p>

<b>Milenia Okrzeja</b> <a href="mailto:mokrzeja@pm.waw.pl">mokrzeja@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 15</b> <b>15 – 18 LAT</b>		18.30 – 19.15				9.30 – 10.15

# SKOKI DO WODY

Instruktorzy **Bartłomiej Krynicki, Agnieszka Strómiłło, Anna Wierniuk, Agnieszka Rolańska**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>6 – 8 lat</b></p> <p><b>Grupy 2, 11</b> <b>początkujące</b> <b>(nowy nabór)</b></p> <p>(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Gibkość: skłon tułowia w przód (z postawy i w siadzie prostym) – dotknięcie dłońmi do podłoża na wysokości stóp.</li><li>· Siła – siła mięśni brzucha: wykonanie tzw. brzuszków z leżenia tyłem do siadu kucznego.</li><li>· Skoczność – siła mięśni nóg: skok w dal z miejsca z wybicia obunóż.</li><li>· Pływanie: przepłynięcie długości pływalni (25 m) dowolnym stylem.</li><li>· Skok do wody: skok ze słupka i trampoliny 1 m na nogi przodem</li><li>· Umiejętność dodatkowa: skok na głowę ze słupka lub trampoliny 1 m, skok na nogi z wysokości 3 m</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Nauka i doskonalenie podstawowych skoków do wody w przód i tył z trampoliny 1 m i 3 m.</li><li>· Nauka skoków na nogi z wieży 5 m.</li><li>· Gimnastyka ogólnorozwojowa z elementami akrobatyki.</li><li>· Rozwój sprawności fizycznej, szczególnie takich cech jak: szybkość, siła, skoczność, koordynacja ruchowa, gibkość, wytrzymałość.</li><li>· Opanowanie ćwiczeń gimnastycznych o charakterze ogólnorozwojowym z elementami akrobatyki.</li><li>· Opanowanie pływania trzema podstawowymi stylami (dowolny, klasyczny, grzbiet).</li></ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w celu dalszego samodoskonalenia.</li><li>· Ukształtowanie postaw świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa nad wodą.</li><li>· Rozwinięcie zamiłowania do uprawiania sportu.</li><li>· Udział w zawodach ogólnogrupowych w skokach do wody oraz Warszawskiej Olimpiadzie Młodzieży w skokach do wody.</li></ul>



<b>Agnieszka Strómiło</b> <a href="mailto:astromillo@pm.waw.pl">astromillo@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 3</b> średnio zaawansowana <b>7 – 9 lat</b>		15.00 – 16.30				11.10 – 12.40
<b>GRUPA 4</b> średnio zaawansowana <b>10 – 13 lat</b>					15.00 – 16.30	

<b>Anna Wierniuk</b> <a href="mailto:awierniuk@pm.waw.pl">awierniuk@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 6</b> średnio zaawansowana <b>8 – 11 lat</b>			18.30 – 20.00		15.50 – 17.20	
<b>GRUPA 7</b> średnio zaawansowana <b>11 – 13 lat</b>				15.00 – 16.30		
<b>GRUPA 8</b> średnio zaawansowana <b>7 – 9 lat</b>			16.40 – 18.20			12.00 – 13.30

<b>Agnieszka Rolańska</b> <a href="mailto:arolanska@pm.waw.pl">arolanska@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 9</b> średnio zaawansowana <b>16 – 18 lat</b>		18.30 – 20.00		15.00 – 15.45		
<b>GRUPA 12</b> średnio zaawansowana <b>8 – 10 lat</b>		15.00 – 15.45		15.50 – 16.35		
<b>GRUPA 13</b> średnio zaawansowana <b>13 – 15 lat</b>			15.00 – 16.30		15.00 – 15.45	



<p style="text-align: center;"><b>7 – 19 lat</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Grupy 1, 5, 10 mistrzowskie</b></p> <p style="text-align: center;">(12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cechy motoryczne – ćwiczenia akrobatyczne: przewrót w przód i tył oraz stanie na rękach.</li> <li>· Siła – siła mięśni brzucha: wykonanie tzw. brzuszków z leżenia tyłem do siadu kucznego; siła mięśni ramion: podciągnięcia na drążku (broda nad drążkiem).</li> <li>· Skoczność – siła mięśni nóg: skok w dal z miejsca z wybicia obunóż.</li> <li>· Pływanie: przepłynięcie 2 długości pływalni</li> <li>· Skok do wody: 3 skoki z trzech grup skoków z trampoliny 1 m, skok z trampoliny 3 m z odbicia przodem lub tyłem, skok z wieży 7,5 m na nogi.</li> <li>· <b>Ocenie podlega</b> poprawność techniki skoków.</li> </ul>	<p>Uczestnicy posiadający programy sportowe w poszczególnych kategoriach wiekowych (wg przepisów FINA):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· nauka i doskonalenie programów sportowych z trampoliny i wieży,</li> <li>· nauka i doskonalenie nowych skoków o wyższym współczynniku trudności,</li> <li>· doskonalenie ćwiczeń gimnastycznych o charakterze ogólnorozwojowym, specjalistycznym, akrobatycznym.</li> <li>· Udział w ogólnopolskim współzawodnictwie sportowym dzieci i młodzieży - udział w zawodach systemu ogólnopolskiego.</li> <li>· Udział w zawodach międzynarodowych.</li> <li>· Udział w pokazach i zawodach organizowanych przez Pałac Młodzieży.</li> <li>· Udział w obozach i konsultacjach sportowych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w celu dalszego samodoskonalenia.</li> <li>· Ukształtowanie postaw świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa nad wodą.</li> </ul>
--	---	--

<b>Bartłomiej Krynicki</b> <a href="mailto:bkrynicki@pm.waw.pl">bkrynicki@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> mistrzowska <b>7 – 19 lat</b>	17.40 – 19.10					
<b>Agnieszka Strómiłło</b> <a href="mailto:astromillo@pm.waw.pl">astromillo@pm.waw.pl</a>						
<b>GRUPA 1</b> mistrzowska <b>7 – 19 lat</b>		16.50 – 18.20			16.50 – 18.20	
<b>Anna Wierniuk</b> <a href="mailto:awierniuk@pm.waw.pl">awierniuk@pm.waw.pl</a>						
<b>GRUPA 5</b> mistrzowska <b>7 – 19 lat</b>		18.30 – 20.00		17.40 – 19.10		10.20 – 11.50
<b>Agnieszka Rolańska</b> <a href="mailto:arolanska@pm.waw.pl">arolanska@pm.waw.pl</a>						
<b>GRUPA 10</b> mistrzowska <b>7 – 19 lat</b>		15.50 – 17.20		18.30 – 20.00		9.30 – 11.00

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>14 – 18 lat</b></p> <p><b>Grupa 22, 25 podstawowe</b></p> <p>(15 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Przepłynięcie 50 m stylem dowolnym w czasie poniżej 45 sekund.</li> <li>· Skok na nogi z 3 m.</li> <li>· Poprawna technika pracy nóg w stylu klasycznym.</li> <li>· Przepłynięcie pod wodą 10 m.</li> <li>· Umiejętność pływania 3 stylami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Nauka i doskonalenie 4 stylów pływackich.</li> <li>· Nauka nurkowania w obrębie pływalni.</li> <li>· Podstawowe elementy ratownictwa wodnego.</li> <li>· Dodatkowe style typowo ratownicze.</li> <li>· Rozbudowana pierwsza pomoc - wykłady połączone z ćwiczeniami.</li> <li>· Udział w imprezach i zawodach pływackich PM.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <p>Po zakończeniu zajęć pierwszego roku uczestnicy powinni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· przepłynąć 50 m kraulem poniżej 40 sekund,</li> <li>· skoczyć z 5 m na nogi,</li> <li>· przepłynąć pod wodą 25 m,</li> <li>· pływać w miejscu z utrzymywaniem głowy ponad powierzchnią bez udziału rąk przez 60 sekund,</li> <li>· położyć się na dnie po głębokiej stronie pływalni</li> <li>· na 5 sekund (powrót na powierzchnię bez odbicia od dna),</li> <li>· zaliczyć pisemny test z I pomocy.</li> </ul>
<p><b>14 – 18 lat</b></p> <p><b>Grupa 23, 24 kontynuacja (średnio zaawansowana)</b></p> <p>(15 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zaliczenie zajęć pierwszego roku ratownictwa wodnego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pływanie ratownicze, techniki ratownicze:</li> <li>· rozwijanie umiejętności pływackich do poziomu młodszego ratownika wodnego,</li> <li>· holowanie, co najmniej 3 sposobami,</li> <li>· chwyt ratownicze,</li> <li>· obsługa urządzeń ratowniczych, sprzęt podręczny, łódki,</li> <li>· nauka freedivingu, poznanie i prawidłowe użycie maski, płetw, fajki,</li> <li>· pomocnik na motorówce umiejętność bezpiecznego poruszania się na motorówkach,</li> <li>· kajakarstwo na Wiśle i dopływach.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <p>Po zakończeniu zajęć drugiego roku uczestnicy powinni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· przepłynąć 50 m kraulem poniżej 35 sekund,</li> <li>· skoczyć z 10 m na nogi,</li> <li>· przepłynąć pod wodą 25 m,</li> <li>· pływać w miejscu z utrzymywaniem ponad głową 3 kg przez 3 min,</li> <li>· holować na dystansie 75 m.</li> </ul>

<p><b>15 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupa 26</b> <b>zaawansowana</b></p> <p>(15 osób w grupie)</p>	<p>Zaliczenie zajęć pierwszego i drugiego roku ratownictwa wodnego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pływanie ratownicze, techniki ratownicze:</li> <li>· rozwijanie umiejętności pływackich do poziomu ratownika wodnego,</li> <li>· kajakerstwo na Wiśle i dopływach.</li> <li>· zaawansowane techniki ratownictwa wodnego na wodach szybko płynących,</li> <li>· ratownictwo lodowe,</li> <li>· nauka motorowodniactwa, obsługa silników mechanicznych.</li> <li>· wydobywanie poszkodowanych na jednostki pływające</li> <li>· z uwzględnieniem stanu zdrowia/przytomności,</li> <li>· ewakuacja poszkodowanych z różnych jednostek pływających,</li> <li>· działania zespołowe w praktyce: kontrolowana wywrotka jachtu.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <p>Po zakończeniu zajęć trzeciego roku uczestnicy powinni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· być przygotowani do egzaminu na ratownika wodnego,</li> <li>· posiadać znajomość pierwszej pomocy na poziomie KPP,</li> <li>· odbyć praktyki ratownicze w Legionowskim WOPR.</li> </ul>
--	--	--

<b>Konrad Kasjaniuk</b> <a href="mailto:kkasjaniuk@pm.waw.pl">kkasjaniuk@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 22</b> początkująca <b>14 – 18 lat</b>	15.00 – 15.45			17.40 – 18.25 wykład 18.30 – 19.15		
<b>GRUPA 23</b> kontynuacja <b>14 – 18 lat</b>	15.50 – 16.35 wykład 16.40 – 17.25			16.40 – 17.25		
<b>GRUPA 24</b> kontynuacja <b>14 – 18 lat</b>	17.40 – 18.25 wykład 18.30 – 19.15			19.15 – 20.00		
<b>GRUPA 25</b> początkująca <b>14 – 18 lat</b>					15.00 – 16.30 wykład 16.40 – 17.2	
<b>GRUPA 26</b> zaawansowana <b>15 – 19 lat</b>	19.15 – 20.00	18.30 – 19.15 wykład 19.15 – 20.00				

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>9 – 12 lat</b></p> <p><b>Grupa 20,21</b> <b>początkująca</b></p> <p>(15 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dobra umiejętność pływania.</li> <li>· Silna budowa ciała, predyspozycje psychofizyczne.</li> <li>· Przepłynięcie 25 m kraulem na czas.</li> <li>· Poprawna technika pracy nóg w stylu klasycznym.</li> </ul> <p><b>Ocenie podlega</b> czas przepłynięcia kraulem oraz technika pływania stylem grzbietowym i stylem klasycznym, ćwiczenia koordynacyjne i siłowe na lądzie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Nauka i doskonalenie techniki piłki wodnej.</li> <li>· Nauka i doskonalenie pływania stylami: kraulem, grzbietowym, klasycznym oraz motylkowym.</li> <li>· Nauka skoku startowego i nawrotów w poszczególnych stylach.</li> <li>· Edukacja w zakresie aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą.</li> <li>· Udział w zawodach i turniejach piłki wodnej w kategorii Dzieci.</li> <li>· Udział w imprezach i zawodach pływackich Pałacu Młodzieży – Wielobój Pływacki w Pływaniu.</li> </ul> <p>Możliwość udziału w obozach letnich i zimowych oraz zgrupowaniach sportowych.</p> <p><b>EFEKTY:</b> Rozwinięcie zamiłowania do uprawiania sportu. Ukształtowanie postawy współpracy w zespole, poczucia odpowiedzialności za współwiczających. Znajomość zasad bezpiecznego przebywania nad wodami otwartymi. Opanowanie podstawowych technik w piłce wodnej - poruszania się w wodzie oraz techniki z piłką, podania i rzuty</p>
<p><b>12 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupy 16,17</b> <b>mistrzowskie</b></p> <p><b>Grupy 18,19</b> <b>zaawansowane</b></p> <p>(15 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bardzo dobra umiejętność pływania,</li> <li>· Silna budowa ciała, predyspozycje psychofizyczne</li> <li>· Przepłynięcie 50 m kraulem na czas.</li> <li>· Poprawna technika pracy nóg w stylu klasycznym oraz technika rzutu piłką.</li> </ul> <p><b>Ocenie podlega</b> czas przepłynięcia kraulem oraz technika pływania stylem grzbietowym i stylem klasycznym. ćwiczenia koordynacyjne i siłowe na lądzie. Podział na grupy odbywa się w zależności od wieku i umiejętności pływackich uczestnika.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Doskonalenie pływania stylami: kraulem, grzbietowym, klasycznym oraz motylkowym.</li> <li>· Doskonalenie skoku startowego i nawrotów w poszczególnych stylach.</li> <li>· Doskonalenie sprawności specjalnej oraz techniki w piłce wodnej.</li> <li>· Edukacja w zakresie aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą.</li> <li>· Udział w zawodach i turniejach piłki wodnej w kategorii Młodzików, Juniorów Młodszych i Juniorów.</li> <li>· Udziału w obozach letnich i zimowych oraz zgrupowaniach.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ukształtowanie postawy fair play oraz kształtowanie poczucia ducha sportu.</li> <li>· Poznanie wartości pracy zespołowej w grze drużynowej.</li> <li>· Zbudowanie postawy odpowiedzialności za współwiczających.</li> <li>· Opanowanie techniki i taktyki gry właściwej</li> <li>· Znajomość zasad bezpiecznego przebywania nad wodami otwartymi.</li> <li>· Znajomość przepisów w piłce wodnej</li> </ul>

<b>Ignacy Stępiński</b> <a href="mailto:istepinski@pm.waw.pl">istepinski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 17</b> Junior B <b>14 – 18 lat</b>	18.30 – 19.15		19.15 – 20.00		19.15 – 20.00	
<b>GRUPA 19</b> Młodzik <b>11 – 13 lat</b>	16.40 – 17.25		18.30 – 19.15		18.30 – 19.15	
<b>GRUPA 21</b> Dzieci <b>9 – 12 lat</b>	15.00 – 16.30				17.40 – 18.25	

<b>Jakub Słowikowski</b> <a href="mailto:jslowikowski@pm.waw.pl">jslowikowski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 16</b> Junior A <b>14 – 18 lat</b>	18.30 – 20.00		19.15 – 20.00			
<b>GRUPA 18</b> Junior Młodszy <b>13 – 15 lat</b>	16.40 – 18.25		17.40 – 19.15			
<b>GRUPA 20</b> Dzieci <b>9 – 12 lat</b>	15.50 – 16.35		16.40 – 17.25			

# PRACOWNIA SPORTU I REKREACJI

## TENIS STOŁOWY

Instruktorzy I. Magdalena Witkowska, Patryk Turek

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>6 – 19 lat</b> dziewczęta i chłopcy (12 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 1</b> 10 – 13 lat początkująca</p> <p><b>Grupa 2</b> 11 – 15 lat średnio zaawansowana</p> <p><b>Grupa 3</b> 10 – 18 lat zaawansowana</p> <p><b>Grupa 4</b> 11 – 18 lat mistrzowska</p> <p><b>Grupa 5</b> 6 – 10 lat <b>Grupa 6</b> 9 – 13 lat początkujące</p> <p><b>Grupa 7</b> 9 – 15 lat średnio zaawansowana</p> <p><b>Grupa 8</b> 12 – 18 lat zaawansowana</p> <p><b>Grupa 9</b> 9 – 18 lat mistrzowska</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność przebijania piłki na stole.</li> <li>Umiejętność poruszania się przy stole.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> Bieg wahadłowy 4 x 10 m + gra na stole (gr. 1, 5, 6)</p> <p><b>Sprawdzian:</b> Test techniczny na dokładność i na czas (przez 30 sek.) pośrodku stołu (gr. 2,7)</p> <p><b>Sprawdzian:</b> Umiejętność gry wszystkimi uderzeniami (półwolej obustronny, topspin obustronny, podcięcie obustronne, strzał obustronny, zmiana ustawienia). (gr. 3,4,8,9)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podstawy nauki tenisa stołowego: przyjmowanie prawidłowej postawy, nauka i doskonalenie podstawowych uderzeń gry.</li> <li>Gry i zabawy ruchowe. Poznanie przepisów gry.</li> <li>Nauka i doskonalenie elementów techniki złożonej.</li> <li>Rozwój świadomości taktycznej i umiejętność kierowania całą grą, dostosowanie się do zmian</li> <li>Rozwój silnej i poprawa słabej strony gry</li> <li>Przygotowanie do Grand Prix PM</li> <li>Przygotowanie do udziału w zawodach: warszawskich, wojewódzkich i ogólnopolskich.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b> <u>Grupy podstawowe</u> – przygotowanie do udziału w Grand Prix PM.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik zna podstawowe uderzenia gry, potrafi przyjąć prawidłową postawę przy stole, zna przepisy gry.</li> <li>Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności w grze na punkty na turniejach pracowni.</li> </ul> <p><u>Grupy zaawansowane</u> – przygotowanie do udziału w zawodach warszawskich.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnik rozwinął silną stronę gry.</li> <li>Potrafi określić indywidualny system gry.</li> <li>Potrafi zagrać elementy techniki złożonej.</li> </ul> <p><u>Grupy mistrzowskie</u> – przygotowanie do udziału w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnik potrafi dostosować się do różnych przeciwników i warunków gry.</li> <li>Nabył umiejętności łączenia uderzeń.</li> <li>Rozwój wszechstronności zawodnika, niedopuszczenie do pojawienia się wyraźnej słabej strony.</li> <li>Optymalizacja indywidualnego stylu gry.</li> </ul>

<b>I.Magdalena Witkowska</b> <a href="mailto:mwitkowska@pm.waw.pl">mwitkowska@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>10 – 13 lat</b>	16.30 – 18.00 Hala sportowa					
<b>GRUPA 2</b> średnio zaawansowana <b>11 – 15 lat</b>		16.55 – 18.25 Hala sportowa			15.00 – 16.30 Hala sportowa	
<b>GRUPA 3</b> zaawansowana <b>10 – 18 lat</b>	18.05 – 19.35 Hala sportowa			16.55 – 18.25 Hala sportowa		
<b>GRUPA 4</b> mistrzowska <b>11 – 18 lat</b>		18.30 – 20.00 Hala sportowa	18.30 – 20.00 Hala sportowa	18.30 – 20.00 Hala sportowa		

<b>Patryk Turek</b> <a href="mailto:pturek@pm.waw.pl">pturek@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 5</b> początkująca <b>6 – 10 lat</b>		14.30 – 15.15 Hala sportowa			16.35 – 17.20 Hala sportowa	
<b>GRUPA 6</b> początkująca <b>9 – 13 lat</b>			14.30 – 15.15 Hala sportowa		17.25 – 18.10 Hala sportowa	
<b>GRUPA 7</b> średnio zaawansowana <b>9 – 15 lat</b>		15.20 – 16.50 Hala sportowa	15.20 – 16.50 Hala sportowa			
<b>GRUPA 8</b> zaawansowana <b>12 – 18 lat</b>				15.20 – 16.50 Hala sportowa		9.30 – 11.00 Hala sportowa
<b>GRUPA 9</b> mistrzowska <b>9 – 18 lat</b>			16.55 – 18.25 Hala sportowa		18.15 – 19.45 Hala sportowa	11.05 – 12.35 Hala sportowa

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>8 – 19 lat dziewczęta i chłopcy</b></p> <p><b>Grupa 1</b> 8 – 11 lat <b>początkująca</b> (23 osoby w grupie)</p> <p><b>Grupa 2</b> 8 – 12 lat <b>początkująca - kontynuująca</b> (18 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 3</b> 10 – 15 lat <b>Grupa 4</b> 10 – 15 lat <b>zaawansowane</b> (16 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 5</b> 12 – 19 lat <b>mistrzowska</b> (12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowanie sportami walki (szermierką).</li> <li>· Dobra koordynacja ruchowa.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> Test sprawnościowy na czas - bieg 3 x 4, 5, 6 m z przenoszeniem piłeczek.</p> <p><b>Sprawdzian:</b> Ocena techniki podstawowych elementów szermierczej pracy nóg, ocena znajomości zasłon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Podstawy nauki szermierki (florety): przyjmowanie postawy szermierczej, nauka i doskonalenie kroków szermierczych w przód i w tył oraz wypadu szermierczego.</li> <li>· Nauka podstawowych działań szermierczych (natarcia, obrona).</li> <li>· Gry i zabawy ruchowe.</li> <li>· Przygotowanie do „Pierwszego Kroku Szermierczego” i „Mistrzostw Pracowni w Szermierce” – turniej kończący rok szkolny.</li> <li>· Przygotowanie do udziału w zawodach: okręgowych, ogólnopolskich i międzynarodowych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b> <u>Grupy podstawowe</u> – przygotowanie do udziału w „Pierwszym Kroku Szermierczym”. Uczestnik zna podstawowe zasady walki szermierczej na florety, potrafi obchodzić się ze sprzętem szermierczym elektrycznym, potrafi wykonać ukłon szermierczy. Poprawa ogólnej motoryki ruchu. <u>Grupy zaawansowane</u> – przygotowanie do udziału w zawodach okręgowych. Uczestnik zna ogólne zasady walki szermierczej na florety i potrafi posługiwać się komendami obowiązującymi w walce. Poprawa sprawności fizycznej. <u>Grupa mistrzowska</u> – przygotowanie do udziału w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik potrafi wykonać natarcie proste i pojedyncze z wyboru tempa,</li> <li>· zna ogólne zasady walki szermierczej na florety i potrafi posługiwać się komendami obowiązującymi w walce (potrafi analizować proste działania),</li> <li>· potrafi naprawić przewód osobisty,</li> <li>· zna budowę broni i jej zasady działania.</li> <li>· Ogólna poprawa sprawności fizycznej.</li> </ul>



<b>Sebastian Koziejowski</b> <a href="mailto:skoziejowski@pm.waw.pl">skoziejowski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>8 – 11 lat</b>			17.30 – 18.15 Sala sportowa II p.		15.10 – 15.55 Sala sportowa II p.	
<b>GRUPA 2</b> początkująca <b>8 – 12 lat</b>		14.50 – 15.35 Sala sportowa II p.		17.40 – 18.25 Sala sportowa II p.		
<b>GRUPA 3</b> zaawansowana <b>10 – 15 lat</b>		15.40 – 17.10 Sala sportowa II p.			16.00 – 17.30 Sala sportowa II p.	
<b>GRUPA 4</b> zaawansowana <b>10 – 15 lat</b>			18.20 – 19.50 Sala sportowa II p.			9.15 – 10.45 Sala sportowa II p.
<b>GRUPA 5</b> mistrzowska <b>12 – 19 lat</b>		17.15 – 18.45 Sala sportowa II p.		18.30 – 20.00 Sala sportowa II p.	17.35 – 19.05 Sala sportowa II p.	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>9 – 19 lat dziewczęta</b>  <b>15 – 19 lat chłopcy</b>                      (tylko grupa mistrzowska i kalisteniczna (grupa 5))</p> <p><b>Grupa 1</b> 9 – 13 lat  <b>początkująca</b>                      dziewczęta                      (16 - 25 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 2</b> 12 – 14 lat  <b>Grupa 3</b> 14 – 19 lat  <b>średnio zaawansowana</b>                      dziewczęta                      (16-25 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 4</b> 14 – 19 lat  <b>mistrzowska</b>                      dziewczęta + chłopcy                      (16 - 25 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 5</b> 15 - 19 lat  <b>KALISTENIKA</b>  <b>początkująca</b>                      dziewczęta + chłopcy                      (12 - 16 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowanie sportem, aktywnym spędzaniem czasu wolnego.</li> <li>· Umiejętność pracy w zespole.</li> <li>· Chęć doskonalenia sprawności fizycznej.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian ruchowy</b>  <u>grupa młodszą 8 – 13 lat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Przysiady</li> <li>· Pompki damskie</li> <li>· Brzuszki</li> <li>· Deska</li> <li>· Bieg w miejscu</li> </ul> <p><u>Grupa starsza 14 – 19 lat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bieg w miejscu,</li> <li>· Nożyce pionowe</li> <li>· Skład do wyskoku</li> <li>· Praca kolan w podporze przodem</li> <li>· Pompki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnicy kształtują sprawność ogólną.</li> <li>· Uczą się oraz doskonalą różnorodne formy fitness.</li> <li>· Uczą się i doskonalą techniki ćwiczeń gibkościowych, aerobowych oraz siłowych.</li> <li>· Poznają elementy gimnastyki oraz gimnastyki korekcyjnej.</li> <li>· Poznają elementy kalisteniki</li> <li>· Samodzielnie tworzą choreografię fitness, rozwijają sprawność ruchową oraz poszerzają wiedzę z zakresu pracy nad własnym ciałem.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Większa sprawność fizyczna uczestnika, wzrost wydolności oraz wytrzymałości organizmu, a także przyrost masy mięśniowej i wysmuklenie sylwetki.</li> <li>· Poprawna technika wykonywanych ćwiczeń wzmacniających i stretchingowych. Udział w imprezach okolicznościowych o charakterze sportowym.</li> </ul>

<b>Aleksandra Włodarczyk</b> <a href="mailto:awlodarczyk@pm.waw.pl">awlodarczyk@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>9 – 13 lat</b>		16.00 – 16.45 Mała sala sportowa III p.		17.25 – 18.10 Mała sala sportowa III p.		
<b>GRUPA 2</b> średnio zaawansowana <b>12 – 14 lat</b>		16.45 – 18.15 Mała sala sportowa III p.		16.10 – 16.55 Siłownia (sala 465)		
<b>GRUPA 3</b> średnio zaawansowana <b>14 – 19 lat</b>	16.50 – 18.20 Mała sala sportowa III p.	18.20 – 19.05 Siłownia (sala 465)				
<b>GRUPA 4</b> mistrzowska <b>14 – 19 lat</b>	18.30 – 20.00 Mała sala sportowa III p.	19.05 – 19.50 Siłownia (sala 465)				
<b>GRUPA 5</b> początkująca <b>Kalistenika</b> <b>15 – 19 lat</b>				18.15 – 19.45 Mała sala sportowa III p.		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>13 – 19 lat</b> (12 osób w grupie, dziewczęta i chłopcy)</p> <p><b>Grupa 1</b> średnio zaawansowana</p> <p><b>Grupa 2</b> średnio zaawansowana</p> <p><b>Grupa 3</b> średnio zaawansowana</p> <p><b>Grupa 4</b> zaawansowana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie sportami siłowymi i sylwetkowymi</li> <li>Zainteresowanie różnymi formami aktywności ruchowej</li> <li>Chęć doskonalenia własnej sylwetki, muskulatury ciała.</li> <li>Gotowość do systematycznych i regularnych treningów siłowych</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Skłony do przodu na ławce skośnej.</li> <li>Podciąganie na drążku</li> <li>Pompki na podpórkach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wszechstronny rozwój fizyczny (cechy motoryczne).</li> <li>Poprawa ogólnej sprawności fizycznej.</li> <li>Praca nad poprawą i stałym doskonaleniem własnej sylwetki.</li> <li>Osiągnięcie harmonijnego i proporcjonalnego wyglądu całego ciała.</li> <li>Systematyczna praca nad wzrostem siły i masy mięśniowej, redukcją tkanki tłuszczowej.</li> <li>Nauka różnorodnych form treningowych i ćwiczeń (trening kardio, trening funkcjonalny, trening siłowy, trening kulturystyczny).</li> <li>Nabywanie wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat sportów siłowych, metodyki treningu kulturystycznego, diety i sportowego sposobu odżywiania.</li> <li>Rozwijanie zainteresowań w zakresie kulturystyki i wszelkiej aktywności ruchowej (np. turystyki kajakowej, turystyki pieszej, traperki, survivalu w turystyce).</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnicy potrafią w sposób prawidłowy technicznie wykonać wszystkie ćwiczenia ze swoich programów treningowych (dostosowanych do poziomu zaawansowania treningowego oraz możliwości fizycznych),</li> <li>Uczestnicy potrafią w sposób bezpieczny i efektywny trenować samodzielnie kulturystykę na poziomie odpowiednim do nabytej wiedzy i umiejętności, znają podstawowe zasady treningowe i żywieniowe.</li> <li>Uczestnicy są sprawni fizycznie.</li> </ul>

Sławomir Maciejewski <a href="mailto:smaciejewski@pm.waw.pl">smaciejewski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> średnio zaawansowana <b>13 – 19 lat</b>	16.55 – 17.40 Siłownia (s. 465)		16.55 – 18.25 Siłownia (s. 465)			
<b>GRUPA 2</b> średnio zaawansowana <b>13 – 19 lat</b>	17.40 – 18.25 Siłownia (s. 465)		18.30 – 20.00 Siłownia (s. 465)			
<b>GRUPA 3</b> średnio zaawansowana <b>13 – 19 lat</b>	18.30 – 19.15 Siłownia (s. 465)			16.55 – 18.25 Siłownia (s. 465)		
<b>GRUPA 4</b> zaawansowana <b>13 – 19 lat</b>	19.15 – 20.00 Siłownia (s.465)			18.30 – 20.00 Siłownia (s. 465)		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>7 – 19 lat</b> <b>dziewczęta i chłopcy</b></p> <p><b>Grupa 1</b> 7 – 14 lat <b>średnio zaawansowana</b> (12 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 2</b> 10 – 19 lat <b>zaawansowana</b> (12 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 3</b> 7 – 19 lat <b>mistrzowska</b> (12 osób w grupie)</p> <p><b>Grupa 4</b> 7 – 15 lat <b>średnio zaawansowana</b> (12 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowanie jazdą na rolkach.</li> <li>· Posiadanie własnych rolek, kasku i ochraniaczy.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian (dla wszystkich grup):</b></p> <p>ocena techniki jazdy do przodu i hamowania</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Nauka i doskonalenie podstawowych elementów jazdy, padów i różnych technik hamowania.</li> <li>· Nauka elementów freestyle slalom i jazdy miejskiej.</li> <li>· Gry i zabawy ruchowe.</li> <li>· Kształtowanie wytrzymałości i koordynacji.</li> <li>· Przygotowanie do zawodów pracownianych.</li> <li>· Przygotowanie do pokazów.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <p><u>Grupa podstawowa</u> – Uczestnik potrafi wykonać prawidłowy upadek, 1 trik slalomowy oraz zademonstrować jedną z techniki hamowania.</p> <p><u>Grupa średniozaawansowana</u> – Przygotowanie do udziału w pokazach.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik potrafi wykonać prawidłowy upadek, 2 triki jazdy slalomowej oraz zademonstrować 2 techniki hamowania.</li> </ul> <p><u>Grupa zaawansowana</u> – Przygotowanie do udziału w pokazach.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Uczestnik potrafi zademonstrować 3 techniki hamowania.</li> <li>· Uczestnik potrafi wykonać 3 triki jazdy slalomowej i 2 triki jazdy miejskiej</li> </ul>

Joanna Łukaszewicz <a href="mailto:jlukaszewicz@pm.waw.pl">jlukaszewicz@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> średnio zaawansowana <b>7 – 14 lat</b>			15.00 – 16.30 Sala sportowa II p.		15.00 – 15.45 Mała sala sportowa III p.	
<b>GRUPA 2</b> zaawansowana <b>10 – 19 lat</b>			17.30 – 19.00		17.25 – 18.10 Siłownia (sala 465)	11.50 – 12.35 Sala sportowa II p.
<b>GRUPA 3</b> mistrzowska <b>7 – 19 lat</b>			16.40 – 17.25 Sala sportowa II p.		18.15 – 19.00 Siłownia (sala 465)	12.40 – 14.10 Sala sportowa II p.
<b>GRUPA 4</b> średnio zaawansowana <b>7 – 15 lat</b>					15.50 – 16.35 Mała sala sportowa III p. 16.35 – 17.20 Siłownia (sala 465)	10.15 – 11.45 Sala sportowa II p.

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>8 – 18 lat</b> <b>Dziewczęta i chłopcy</b></p> <p><b>grupa 1</b> 8 – 10 lat <b>grupa 2</b> 11 – 13 lat <b>grupa 3</b> 14 – 18 lat <b>grupy początkujące</b></p> <p>(16 – 25 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie grami i zabawami sportowymi</li> </ul> <p><b><u>Sprawdzian:</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kształtowanie sprawności ogólnej.</li> <li>Rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych.</li> <li>Rozwój psychomotoryczny.</li> <li>Rozwijanie pozytywnych emocji.</li> <li>Nauczanie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z zakresu różnych gier zespołowych.</li> <li>Wdrażanie do aktywnego udziału w imprezach sportowych poprzez uczestnictwo w zawodach i wspólne kibicowanie.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>poprawi swoją sprawność fizyczną,</li> <li>rozwinie poszczególne cechy motoryczne,</li> <li>zdobędzie podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne obejmujące gry zespołowe,</li> </ul>

<a href="mailto:@pm.waw.pl">@pm.waw.pl</a>		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b>	początkująca <b>8 – 10 lat</b>	15.20 – 16.50 Sala sportowa II p.					
<b>GRUPA 2</b>	początkująca <b>11 – 13 lat</b>	16.55 – 18.25 Sala sportowa II p.			15.20 – 16.05 Sala sportowa II p		
<b>GRUPA 3</b>	początkująca <b>14 – 18 lat</b>	18.30 – 20.00 Sala sportowa II p.			16.10 – 17.40 Sala sportowa II p		

# PRACOWNIA SZTUK PIĘKNYCH

## CERAMIKA

Instruktorzy **Eliza Cicha, Katarzyna Porczak**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>9 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupy początkujące /średnio zaawansowane</b></p> <p>(18 – 20 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chęć lepienia z gliny.</li> <li>Zainteresowania twórcze.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> wykonanie naczynia z wałeczków gliny:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wałkowanie,</li> <li>staranne i trwałe zlepianie,</li> <li>modelowanie,</li> <li>zdobienie.</li> </ul>	<p>Uczestnicy rozwijają umiejętność lepienia z gliny form użytkowych, dekoracyjnych i rzeźbiarskich. Uczą się szklwienia, angobowania i patynowania wypalonych prac oraz toczenia na kole garncarskim. Zwierzaki, talerzyki, kubki, miski – mogą u nas powstać z gliny i zamienić się w ceramikę po wypaleniu w specjalnym piecu, w odpowiednio wysokiej temperaturze. Mogą też nabrać koloru i połysku po pokryciu szkliwem i ponownym wypaleniu.</p> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnicy potrafią wykorzystać glinę w procesie twórczym uzyskując przedmiot ceramiczny o walorach artystycznych.</li> <li>Umieją przestrzennie ukazać postaci ludzi i zwierząt, harmonijnie stworzyć płaskorzeźbę, wykonać przedmioty użytkowe i dekoracyjne stosując różne techniki modelowania.</li> </ul>

<b>Eliza Cicha</b> <a href="mailto:ecicha@pm.waw.pl">ecicha@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> 9 – 15 lat			15.00 – 16.30 sala 310 i 311			12.30 – 14.00 sala 310 i 311
<b>GRUPA 2</b> 12 – 19 lat						9.45 – 12.00 sala 310 i 311
<b>GRUPA 3</b> 9 – 15 lat		16.45 – 18.15 sala 310 i 311		15.00 – 16.30 sala 310 i 311		
<b>GRUPA 4</b> 10 – 19 lat		18.30 – 20.00 sala 310 i 311		16.45 – 18.15 sala 310 i 311		

<b>Katarzyna Porczak</b> <a href="mailto:kporczak@pm.waw.pl">kporczak@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 5</b> 13 – 18 lat	16.45 – 19.00 sala 310 i 311					
<b>GRUPA 6</b> 13 – 18 lat					16.45 – 19.00 sala 310 i 311	
<b>GRUPA 7</b> 9 – 13 lat		15.00 – 16.30 sala 310 i 311		18.30 – 20.00 sala 310 i 311		
<b>GRUPA 8</b> 9 – 13 lat			16.45 – 18.15 sala 310 i 311		15.00 – 16.30 sala 310 i 311	
<b>GRUPA 9</b> 9 – 13 lat	15.00 – 16.30 sala 310 i 311		18.30 – 20.00 sala 310 i 311			

## BATIK I MALOWANIE NA SZKLE

Instruktor **Eliza Cicha**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<b>10 – 19 lat</b>  <b>Grupa 10</b> <b>początkująca/ średnio</b> <b>zaawansowana</b>  (12 osób w grupie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie rysowaniem i malowaniem.</li> <li>Chęć poznania oryginalnej techniki malarskiej.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> wykonanie kompozycji konturem (bez cieniowania) na formacie nie większym niż A4. Tematyka do wyboru np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>krajobraz,</li> <li>portret,</li> <li>rośliny,</li> <li>zwierzęta.</li> </ul>	<p>Uczestnicy poznają technikę farbowania tkanin zbliżoną do tradycyjnego batiku indonezyjskiego. Powstają prace unikatowe (malarstwo na tkaninie) i małe formy użytkowe (serwetki, zakładki, pocztówki).</p> <p>Praca polega na nanoszeniu na tkaninę wosku, a następnie farbowaniu w barwnikach. Uczestnicy tworzą z wyobraźni, na podstawie fotografii, inspirowani się dziełami sztuki. Mogą także malować na szkle przy użyciu farb i konturówek do szkła uzyskując efekty witrażowe i malarskie. Ozdabiają słoiki, butelki i inne szklane przedmioty. Uczestnicy mają okazję stworzyć w technikach trudnych do samodzielnego wykonania w domu.</p> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnicy potrafią wykonać w technice batiku prace o charakterze artystycznym, dekoracyjnym i użytkowym.</li> <li>Ozdabiają szklane przedmioty farbami i konturówkami do szkła.</li> <li>Zajęcia kształcą wyobraźnię plastyczną, uczą harmonijnego doboru barw, komponowania obrazu zarówno na płaszczyźnie, jak i przedmiotach przestrzennych.</li> </ul>

<b>Eliza Cicha</b> <a href="mailto:ecicha@pm.waw.pl">ecicha@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 10</b> 10 – 19 lat					16.15 – 18.30 sala 127	



Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>6 – 18 lat</b></p> <p><b>Grupa 1</b> początkująca</p> <p><b>Grupa 2</b> średnio zaawansowana</p> <p><b>Grupa 3</b></p> <p>(16 – 18 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chęć uczestniczenia w zajęciach.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b></p> <p>Wykonanie kreatywnej pracy</p>	<p>Uczestnicy rozwijają zdolności artystyczne i manualne. Poznają techniki takie jak: decoupage, filcowanie, quiling, a także sposoby tworzenia biżuterii z koralików.</p> <p>Na zajęciach rozwijają się wszechstronnie łącząc techniki takie jak: malowanie, rysowanie, wyklejanie, wydzieranie i wydrapywanie.</p> <p>Wykonują pracę z różnorodnych materiałów: kolaże z papieru, tkanin, folii samoprzylepnych, aplikacje, formy przestrzenne z papieru mache, szyte maskotki, tworząc przedmioty dekoracyjne i użytkowe. Podczas zajęć tworzą własne projekty artystyczne, które realizują z pomocą instruktora.</p> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnicy potrafią zaprojektować i wykonać biżuterię z koralików i nie tylko, przedmioty dekoracyjne, płaskie i przestrzenne formy plastyczne z różnych materiałów.</li> <li>Potrafią posługiwać się igłą i nitką szyjąc różne formy użytkowe i dekoracyjne.</li> <li>Znają techniki plastyczne takie jak decoupage, filcowanie, quiling.</li> </ul>

<b>Dorota Możejko-Retmianiak</b> <a href="mailto:dmozejko@pm.waw.pl">dmozejko@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>6 – 9 lat</b>			15.00 – 16.30 sala 309		15.00 – 16.30 sala 309	
<b>GRUPA 2</b> średnio zaawansowana <b>9 – 16 lat</b>			16.45 – 18.15 sala 309		16.45 – 18.15 sala 309	
<b>GRUPA 3</b> <b>10 – 18 lat</b>		18.00 – 19.30 sala 309		18.00 – 19.30 sala 309		

**MALARSTWO****Instruktorzy Bożena Szyńkielewska, Robert Jankowski,  
Saida Siczek**

<b>Wiek</b>	<b>Wymagania</b>	<b>Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty</b>
<p><b>6 – 9 lat</b></p> <p><b>Grupy 1, 2, 3, 7</b> <b>średnio zaawansowane</b></p> <p>(16 – 20 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Zainteresowanie sztuką, działaniami twórczymi związanymi z rysowaniem i malowaniem.</li><li>· Spostrzegawczość.</li></ul> <p><b>Sprawdzian rysunkowy:</b> wykonanie kreatywnej pracy.</p>	<p>Uczestnicy poznają takie techniki jak: malarstwo temperą, gwaszem, akwarelą, ecoliną, pastelami olejnymi. Malują i rysują z wyobraźni na tematy związane z przeżyciami, przyrodą, postaciami ludzi i zwierząt. Uczą się kompozycji i kolorystyki.</p> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Umiejętność oddania różnymi technikami malarskimi ogólnego charakteru malowanych i rysowanych przedmiotów, zjawisk, wydarzeń, oraz własna ich interpretacja.</li><li>· Uczestnicy biorą udział w konkursach plastycznych.</li></ul>
<p><b>10 – 15 lat</b></p> <p><b>Grupy: 4, 5, 9</b> <b>średnio zaawansowane</b> (16 – 20 osób w grupie)</p> <p><b>10 – 16 lat</b></p> <p><b>Grupy: 10, 11</b> <b>średnio zaawansowane</b> (16 – 20 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Zainteresowanie sztuką, działaniami twórczymi związanymi z rysowaniem i malowaniem.</li><li>· Umiejętność obserwacji, spostrzegawczość, kreatywność, wyobraźnia twórcza.</li></ul> <p><b>Sprawdzian rysunkowy:</b> wykonanie kreatywnej pracy.</p>	<p>Uczestnicy poznają takie techniki jak: malarstwo temperą, gwaszem, akwarelą, ecoliną, pastelami olejnymi i suchymi, akrylem.</p> <p>Malują głównie z wyobraźni, robią szkice z natury, martwą naturę, pejzaż. Swobodnie przedstawiają plamą barwną i kreską postaci ludzi i zwierząt. Dla pobudzenia wyobraźni prowadzone są rozmowy o sztuce, wycieczki do muzeów.</p> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Umiejętność oddania różnymi technikami malarskimi ogólnego charakteru malowanych i rysowanych przedmiotów, zjawisk, wydarzeń, oraz własna ich interpretacja.</li><li>· Uczestnicy biorą udział w konkursach plastycznych.</li></ul>

<p><b>14 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupa 6</b></p> <p><b>13 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupa 8</b></p> <p>średnio zaawansowane</p> <p>(16 – 20 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowanie sztuką, działaniami twórczymi związanymi z rysowaniem i malowaniem.</li> <li>· Umiejętność obserwacji, spostrzegawczość i kreatywność, wyobraźnia twórcza.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian rysunkowy:</b> wykonanie kreatywnej pracy.</p>	<p>Uczestnicy zajęć wykonują prace malarskie na zadany temat, przygotowują się do rekrutacji na uczelnie artystyczne i do szkół plastycznych. Doskonałą umiejętności i warsztat twórczy. Praca na zajęciach obejmuje szerokie spektrum działań, poprzez szkice, rysunki i malarstwo (martwa natura, postać, portret, pejzaż) z obserwacji, wyobraźni, rozmowy oraz wykłady teoretyczne na temat historii sztuki, wyjścia do galerii i muzeów. Stawiamy na śmiałą ekspozycję własnej twórczości oraz utrwalanie indywidualnych postaw artystycznych wśród młodych twórców.</p> <p><b>EFEKTY :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Umiejętność oddania różnymi technikami malarskimi ogólnego charakteru malowanych i rysowanych przedmiotów, zjawisk, wydarzeń, oraz własna ich interpretacja.</li> <li>· Uczestnicy biorą udział w konkursach plastycznych.</li> </ul>
---	--	---

<p><b>Robert Jankowski</b> <a href="mailto:rjankowski@pm.waw.pl">rjankowski@pm.waw.pl</a></p>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<p><b>GRUPA 4</b> „Początek” <b>10 – 15 lat</b></p>	15.00 – 16.30 sala 418			15.00 – 16.30 sala 418		
<p><b>GRUPA 5</b> „Impresja” <b>10 – 15 lat</b></p>		16.00 – 18.15 sala 418				
<p><b>GRUPA 6</b> „Hiper” <b>14 – 19 lat</b></p>			17.15 – 19.30 sala 418			

<p><b>Saida Siczek</b> <a href="mailto:ssiczek@pm.waw.pl">ssiczek@pm.waw.pl</a></p>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<p><b>GRUPA 7</b> średnio zaawansowana <b>7 – 9 lat</b></p>		18.30 – 20.00 sala 305		16.00 – 17.30 sala 305		
<p><b>GRUPA 9</b> średnio zaawansowana <b>10 – 15 lat</b></p>				17.45 – 20.00 s.305		
<p><b>GRUPA 10</b> średnio zaawansowana <b>10 – 16 lat</b></p>	16.45 – 18.15 sala 305		16.00 – 17.30 sala 305			
<p><b>GRUPA 11</b> średnio zaawansowana <b>10 – 16 lat</b></p>	18.30 – 20.00 Sala 305				17.45 – 19.15 sala 305	
<p><b>GRUPA 8</b> średnio zaawansowana <b>13 – 19 lat</b></p>			17.45 – 20.00 sala 305			

<b>Bożena Szynkielewska</b> <a href="mailto:bszynkielewska@pm.waw.pl">bszynkielewska@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> średnio zaawansowana <b>6 – 9 lat</b>		15.00 – 16.30 sala 305	15.00 – 16.30 sala 305			
<b>GRUPA 2</b> średnio zaawansowana <b>9 – 14lat</b>		16.45 – 19.00 malarstwo z rysunkiem sala 305				
<b>GRUPA 3</b> średnio zaawansowana <b>10 – 17lat</b>			16.45 – 19.00 malarstwo z rysunkiem sala 305			

## RYSUNEK

Instruktorzy **Robert Jankowski, Dorota Możejko-Retmianiak**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<b>8 – 19 lat</b>  <b>Grupy 1, 2, 3, 4</b> <b>początkujące</b>  (16 – 20 osób w grupie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie sztuką, działaniami twórczymi związanymi z rysowaniem.</li> <li>Umiejętność obserwacji, spostrzegawczość, wyobraźnia twórcza.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian rysunkowy:</b> wykonanie kreatywnej pracy.</p>	<p>Uczestnicy uczą się rysować ołówkiem węglem, pastelami. Poznają zasady posługiwania się narzędziami rysunkowymi, wykonując zróżnicowane prace pod względem warsztatowym i tematycznym (martwa natura, pejzaż, postać). Uczą się podstaw rysunku poprzez szkicowanie, prawidłowe budowanie kompozycji, zastosowanie światłocienia, perspektywy, rozwijając swoje zdolności i artystyczną wyobraźnię, na przykładach zdjęć, albumów, obserwacji rzeczywistości, własnej refleksji, pracy z natury.</p> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność oddania różnymi technikami rysunkowymi ogólnego charakteru rysowanych przedmiotów, zjawisk, wydarzeń, z uwzględnieniem zasad kompozycji, oraz własna ich interpretacja.</li> <li>Uczestnicy biorą udział w konkursach plastycznych.</li> </ul>

<b>Robert Jankowski</b> <a href="mailto:rjankowski@pm.waw.pl">rjankowski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 2</b> „Szkicownik” <b>8 – 12 lat</b>			15.30 – 17.00 sala 418		15.30 – 17.00 sala 418	
<b>GRUPA 1</b> „Młodziki” <b>8 – 12 lat</b>	16.45 – 18.15 sala 418			16.45 – 18.15 sala 418		

<b>Dorota Możejko-Retmianiak</b> <a href="mailto:dmozejko@pm.waw.pl">dmozejko@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 3</b> średnio zaawansowana <b>8 – 15 lat</b>		15.30 – 17.45 sala 309				
<b>GRUPA 4</b> rysunek z malarstwem średnio zaawansowana <b>8 – 16 lat</b>						10.00 – 12.15 sala 309

## GRAFIKA ARTYSTYCZNA

Instruktor **Magdalena Wójcicka**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>Grupa 1</b> początkująca <b>9 – 12 lat</b></p> <p><b>Grupa 2</b> zaawansowana <b>13 – 19 lat</b></p> <p>(16 – 20 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie sztuką, zwłaszcza grafiką artystyczną i działaniami twórczymi związanymi z rysunkiem, grafiką i fotografią.</li> <li>Zdolności manualne, dokładność, wrażliwość, cierpliwość, wyobraźnia twórcza, umiejętność obserwacji, zobrazowania uczuć i emocji, odczuwania form i kolorów.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian rysunkowy:</b> wykonanie kreatywnej pracy.</p>	<p>Uczestnicy poznają wiele technik graficznych, w tym techniki odbitkowe: linoryt, sucha igła, gipsoryt, monotypia, kolografia, piankoryt, a także techniki rysunkowe: frotaż, tusz, marker, kredka. Zgłębią grafikę projektową (plakat, komiks, ilustracje) oraz techniki powiązane z fotografią i grafiką: cyjanotopia i kolaż. Samodzielnie będą wykonywać odbitki zarówno kolorowe, jak i monochromatyczne. Nauczą się tworzyć oryginalne obrazy przy pomocy wykonywanych samodzielnie stempli, szablonów, metodą quillingu, wydzieranki, witrażu.</p> <p>Nauczą się podstaw kompozycji, perspektywy, rozwiną swoje zdolności manualne i artystyczną wyobraźnię.</p> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność posługiwania się podstawowymi technikami i narzędziami graficznymi oraz tworzenia obrazów na różnych podłożach.</li> <li>Stosowanie wiedzy plastycznej do wyrażania własnych emocji i osiągnięcia zaplanowanego celu artystycznego.</li> <li>Umiejętność łączenia technik plastycznych, uwrażliwienie na formę, fakturę i kolor.</li> </ul>

<b>Magdalena Wójcicka</b> <a href="mailto:mwojcicka@pm.waw.pl">mwojcicka@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>9 – 14 lat</b>						10.00 – 11.30 sala 330
<b>GRUPA 2</b> zaawansowana <b>13 – 19 lat</b>						11.45 – 14.00 sala 330

## PAPIEROPLASTYKA

Instruktor **Magdalena Wójcicka**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>Grupa 1</b> <b>początkująca</b> <b>8 – 12 lat</b></p> <p>(16 – 20 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie sztuką plastyczną oraz chęć eksperymentowania z różnymi materiałami.</li> <li>Podstawowe zdolności manualne i umiejętności obsługi narzędzi plastycznych.</li> <li>Otwartość na nowe pomysły i kreatywność w tworzeniu.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian:</b> Wykonanie prostej pracy plastycznej, pokazującej pomysłowość i umiejętność pracy z papierem i kartonem.</p>	<p>Zajęcia stanowią wprowadzenie w świat sztuki plastycznej. W trakcie zajęć uczestnicy będą malować, rysować, tworzyć konstrukcje płaskie i przestrzenne, zabawki, modele, elementy dekoracyjne. Uczestnicy będą poznawać różne sposoby łączenia elementów z papieru, kartonu, tektury, a także materiałów recyklingowych, ucząc się technik takich jak origami, kirigami, quilling, pop-up, papier-mache i innych.</p> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnicy będą rozwijać swoje zdolności artystyczne, doskonalić umiejętności manualne, uczyć się kreatywnego myślenia, rozwijać wyobraźnię przestrzenną, uczyć się zachowań społecznych i rozwijać poczucie własnej wartości.</li> </ul>

<b>Magdalena Wójcicka</b> <a href="mailto:mwojcicka@pm.waw.pl">mwojcicka@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>8 – 10 lat</b>		15.00 – 16.30 sala 330				
<b>GRUPA 2</b> początkująca <b>10 – 12 lat</b>		16.45 – 18.15 sala 330				

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>12 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupy 1, 2, 3</b> <b>początkujące</b></p> <p>(16 - 18 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie działaniami twórczymi związanymi z fotografią.</li> <li>Wyczucie kompozycji.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian</b> z podstawowych umiejętności kompozycyjnych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestnicy poznają podstawy fotografii czarno-białej (analogowej) i cyfrowej.</li> <li>Samodzielnie wykonują zdjęcia, wywołują negatywy, sporządzają odbitki.</li> <li>Poznają obsługę aparatów fotograficznych oraz programów Adobe Photoshop.</li> <li>Zajęcia odbywają się w formie wykładów i ćwiczeń w studio i w ciemni fotograficznej</li> <li>.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność wykonania poprawnych zdjęć analogowych czarno-białych i cyfrowych</li> <li>z uwzględnieniem zasad kompozycji.</li> <li>Doskonalenie umiejętności pracy w ciemni, w atelier oraz obróbki cyfrowej (w programach komputerowych).</li> <li>Umiejętność realizacji samodzielnych projektów fotograficznych.</li> </ul>

<b>Robert Dejrowski</b> <a href="mailto:rdejrowski@pm.waw.pl">rdejrowski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>12 – 19 lat</b>		16.30 – 18.45 s.328				
<b>GRUPA 2</b> początkująca <b>12 – 19 lat</b>			15.30 – 17.45 s.328			
<b>GRUPA 3</b> początkująca <b>12 – 19 lat</b>				16.30 – 18.45 s.328		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>6 – 12 lat</b></p> <p><b>Grupa 1, 2, 3, 4, 5 podstawowe</b></p> <p>(16 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie działaniami twórczymi związanymi z tworzeniem, rysowaniem, projektowaniem prac plastycznych.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian rysunkowy :</b> Wykonanie pracy pastelami olejnymi na zadany temat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rozwijanie wiedzy i umiejętności na podstawie informacji o sztukach plastycznych, praca na podstawie sztuki świata.</li> <li>Przygotowanie do odbioru sztuki i uczestnictwa w życiu kulturalnym.</li> <li>Tworzenie prac artystycznych w różnorodnych technikach plastycznych - rysunek pastelami, kolaż z papieru i tkanin, tusz, gwasz, papieroplastyka płaska i przestrzenna.</li> <li>Kolory podstawowe i pochodne, bryła, linia, faktura, ruch i przestrzeń, kompozycja, podstawy perspektywy.</li> </ul> <p><b>EFEKTY :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność swobodnego posługiwania się różnymi technikami plastycznymi.</li> <li>Rozwój twórczej wyobraźni.</li> <li>Uczestnicy biorą udział w wewnętrznych i zewnętrznych konkursach plastycznych i pałacowych przeglądach prac.</li> </ul>

<b>Anna Rudowska</b> <a href="mailto:arudowska@pm.waw.pl">arudowska@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>6 – 8 lat</b>	16.00 – 17.30 s.330		16.00 – 17.30 s.330			
<b>GRUPA 2</b> początkująca <b>9 – 12 lat</b>		18.30 – 20.00 s.330				
<b>GRUPA 3</b> początkująca <b>6 – 8 lat</b>	17.45 – 19.15 s.330			16.00 – 17.30 s.330		
<b>GRUPA 4</b> początkująca <b>6 – 8 lat</b>			17.45 – 19.15 s.330		16.00 – 17.30 s.330	
<b>GRUPA 5</b> początkująca <b>9 – 12 lat</b>				17.45 – 19.15 s.330		



# PRACOWNIA TAŃCA I TEATRU

## TAŃCE ŚWIATA

Instruktor **Rafał Matysiak**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>11 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupa początkująca + średnio zaawansowana (kontynuacja)</b></p>	<p><b>Brak przeciwwskazań zdrowotnych.</b></p> <p><b>Sprawdzian ruchowy na wolne miejsca</b></p> <p>Wymagania: Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, umiejętność powtórzenia elementów tanecznych za instruktorem.</p>	<p>Tańce pochodzące z różnych stron świata i z różnych kultur. Osadzenie ich w rzeczywistości geograficznej i kulturowej.</p> <p>Efektom zajęć jest ogólne roztańczenie; zwiększenie świadomości tanecznej oraz wiedzy na temat różnorodnych form tanecznych; ciekawość poznawcza oraz poszerzenie horyzontów; znajomość podstaw innych kultur oraz charakterystycznych tańców; otwarcie na innych ludzi, niezależnie od pochodzenia narodowego czy kulturowego.</p> <p>Dodatkowo jest możliwość udziału w okazjonalnych warsztatach z różnych form tanecznych.</p> <p>Organizacja pokazów i imprez tanecznych z udziałem rodzin.</p>

<p><b>Rafał Matysiak</b> <a href="mailto:rmatysiak@pm.waw.pl">rmatysiak@pm.waw.pl</a></p>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<p><b>Tańce Świata</b> <b>11 – 19 lat</b></p>						9.30 – 11.00 sala 412

# TANIEC TOWARZYSKI

Instruktorzy Rafał Matysiak, Anna Piętka

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>12 – 19 lat</b> <b>Grupa 1</b> <b>początkująca</b></p> <p><b>7 – 9 lat</b> <b>Grupa 5</b> <b>początkująca</b> <b>(kontynuacja)</b></p> <p><b>12 – 19 lat</b> <b>Grupa 2</b> <b>początkująca</b> <b>(kontynuacja)</b></p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy na wolne miejsca</p> <p>Wymagania: Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, umiejętność powtórzenia elementów tanecznych za instruktorem, dodatkowe punkty za znajomość tańców towarzyskich.</p>	<p><u>Tańce standardowe</u>: Walc angielski, Tango, Walc Wiedeński, Quickstep. <u>Tańce latynoamerykańskie</u>: Samba, Cha Cha, Rumba, Jive. <u>Elementy</u> tańców narodowych, tańców w kręgu, tańców świata, tańców latynoskich, form zespołowych, elementów akrobatyki.</p> <p>Kroki i figury taneczne; podstawowa technika taneczna; tworzenie choreografii zespołowych i indywidualnych daje materiał na liczne pokazy, w których uczestnicy biorą udział. Elementy tańców grupowych i charakterystycznych. Udział w okazjonalnych warsztatach z różnych form tanecznych. Organizacja imprez tanecznych z udziałem rodzin.</p>
<p><b>12 – 19 lat</b> <b>Grupa 3</b> <b>średnio zaawansowana</b></p> <p><b>10 – 14 lat</b> <b>Grupa 6</b> <b>średnio zaawansowana</b></p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy na wolne miejsca</p> <p>Wymagania: Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, umiejętność zatańczenia w rytmie prostych choreografii Samby, Cha Cha, Jive'a, Walca Angielskiego i Walca Wiedeńskiego</p>	<p><u>Tańce standardowe</u>: Walc angielski, Tango, Walc Wiedeński, Quickstep. <u>Tańce latynoamerykańskie</u>: Samba, Cha Cha, Rumba, Jive. <u>Elementy</u> tańców narodowych, tańców w kręgu, tańców świata, tańców latynoskich, form zespołowych, elementów akrobatyki.</p> <p>Nowe kroki i figury, doskonalenie techniki tanecznej i poszerzanie repertuaru tanecznego sprawiają, że na zajęciach nigdy nie jest nudno. Tworzenie nowych choreografii zespołowych i indywidualnych daje materiał na liczne pokazy, w których uczestnicy biorą udział. Elementy tańców grupowych i charakterystycznych. Udział w okazjonalnych warsztatach z różnych form tanecznych. Organizacja imprez tanecznych z udziałem rodzin.</p>

<p><b>12 – 19 lat</b> <b>Grupa 4</b> <b>zaawansowana</b></p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy na wolne miejsca</p> <p>Wymagania: Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, umiejętność zatańczenia w rytmie prostych choreografii Samby, Cha Cha, Rumbly, Jive'a, Walca Angielskiego, Walca Wiedeńskiego, Tango i Quickstepa; pewność siebie podczas prezentacji.</p>	<p><u>Tańce standardowe</u>: Walc angielski, Tango, Walc Wiedeński, Slowfox, Quickstep. <u>Tańce latynoamerykańskie</u>: Samba, Cha Cha, Rumba, Paso doble, Jive. <u>Elementy</u> tańców narodowych, tańców w kręgu, tańców świata, tańców latynoskich, form zespołowych, kontakt improwizacji, elementów akrobatyki. Rozwijanie umiejętności tanecznych w dążeniu do kreacji dojrzałego i świadomego tancerza. Nowe kroki i figury, doskonalenie techniki tanecznej i poszerzanie repertuaru tanecznego sprawiają, że na zajęciach nigdy nie jest nudno. Tworzenie nowych choreografii zespołowych i indywidualnych daje materiał na liczne pokazy, w których uczestnicy biorą udział. Elementy tańców grupowych i charakterystycznych. Udziału w okazjonalnych warsztatach z różnych form tanecznych. Organizacja imprez tanecznych z udziałem rodzin.</p>
--	---	--

<p><b>Rafał Matysiak</b> <a href="mailto:rmatysiak@pm.waw.pl">rmatysiak@pm.waw.pl</a></p>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<p><b>GRUPA 1</b>      początkująca <b>12 – 19 lat</b></p>					16.45 – 18.15 sala 412	
<p><b>GRUPA 2</b>      początkująca <b>12 – 19 lat</b></p>			18.30 – 20.00 sala 412		18.30 – 20.00 sala 317	
<p><b>GRUPA 3</b>      średnio zaawansowana <b>12 – 19 lat</b></p>		18.30 – 20.00 sala 317		16.00 – 17.30 sala 412		
<p><b>GRUPA 4</b>      zaawansowana <b>12 – 19 lat</b></p>				17.45 – 20.00 sala 412		11.15 – 13.30 sala 412

<p><b>Anna Piętka</b> <a href="mailto:apietka@pm.waw.pl">apietka@pm.waw.pl</a></p>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<p><b>GRUPA 5</b>      początkująca <b>7 – 9 lat</b></p>					15.00 – 16.30 sala 317	
<p><b>GRUPA 6</b>      średnio zaawansowana <b>10 – 14 lat</b></p>			15.00 – 16.30 sala 412		16.45 – 18.15 sala 317	

## TANIEC LATINO SOLO

Instruktor **Anna Piętka**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<b>12 – 19 lat</b>  <b>Grupa początkująca</b>	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy. Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, zapamiętywanie sekwencji ruchowych, odtwarzanie prezentowanego ruchu.	W repertuarze m.in.: Samba, Cha Cha, Rumba, Jive, Salsa, Mambo, Bachata itp. Nauka podstawowych kroków oraz kształtowanie poczucia rytmu. Rozwijanie koordynacji ruchowej i orientacji przestrzennej, ćwiczenia rytmiczno-taneczne, kształtowanie sylwetki, ogólne roztańczenie. Pokazy na terenie Pałacu Młodzieży.

<b>Anna Piętka</b> <a href="mailto:apietka@pm.waw.pl">apietka@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>Latino Solo</b> początkująca <b>12 – 19 lat</b>			16.45 – 18.15 sala 412		18.30 – 20.00 sala 317	

# TANIEC DLA NAJMŁODSZYCH

Instruktorzy Anna Gilla-Małuj

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<b>6 – 8 lat</b>  <b>Grupa 1</b> <b>początkująca</b>	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Dla nowych uczestników – sprawdzian ruchowy.  Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, umiejętność zapamiętywania sekwencji tanecznych.	Uczestnicy zostają wprowadzeni w świat tańca poprzez zabawę. Poznają swoje możliwości ruchowe, ćwiczenia rytmiczne, tańce w kole i w parach, proste układy taneczne. Na zajęciach doskonalą ogólną sprawność fizyczną, gibkość ciała, skoczność, koordynację ruchowo – przestrzenną i pamięć ruchową. Uczą się poprawnej postawy, pozycji rąk i stóp, rozwijamy równowagę. Poznają różne poziomy ruchy. Bawią się przestrzenią i rytmem. Nabywają umiejętności współdziałania z innymi i pracy w grupie.  <b>EFEKTY:</b> Ogólne roztańczenie uczestników, rozwinięcie poczucia rytmu i takich cech motorycznych jak gibkość, koordynacja, skoczność i wytrzymałość. Uczestnicy znają schemat zajęć tanecznych, uczą się krótkich choreografii, ćwicząc pamięć ruchową. Dodatkowo rozwijają zainteresowania taneczne i poznają sposoby na aktywne spędzanie czasu.

<b>Anna Gilla-Małuj</b> <a href="mailto:agilla@pm.waw.pl">agilla@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1</b> początkująca <b>6 – 8 lat</b>		15.45 – 16.30 sala 317			16.30 – 17.15 sala 419	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>8 – 12 lat</b></p> <p><b>Grupa 1</b> <b>początkująca</b> (kontynuacja)</p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Grupa kontynuująca zajęcia, dla nowych uczestników – sprawdzian ruchowy.</p> <p>Wymagania: poczucie rytmu, sprawność ruchowa, gibkość, orientacja w przestrzeni, odwzorowanie i zapamiętanie prezentowanego ruchu.</p>	<p>W grupie początkującej uczestnicy poznają technikę tańca jazzowego i jego charakterystyczne elementy, podstawy tańca klasycznego, a także świat tańców inspirowany folklorem.</p> <p>Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej, gibkości ciała, skoczności, koordynacji ruchowo – przestrzenną i pamięć ruchową. Nauka poprawnej postawy ciała, pozycji rąk i stóp, podstawowych figur przestrzennych i interpretowania muzyki ruchem. Nabywanie umiejętności współdziałania z innymi i pracy w grupie. Otwartość na różne style taneczne oraz wszechstronność.</p> <p><b>EFEKTY:</b> Roztańczenie uczestników, rozwinięcie poczucia rytmu i takich cech motorycznych jak gibkość, koordynacja, skoczność i wytrzymałość. Uczestnicy znają schemat zajęć tanecznych, potrafią wykonać ćwiczenia przestrzenne na swoim poziomie zaawansowania, uczą się choreografii i na koniec roku potrafią zaprezentować swoje umiejętności przed publicznością. Dodatkowo rozwijają zainteresowania taneczne i poznają sposoby na aktywne spędzanie czasu.</p>

<p style="text-align: center;"><b>9 – 13 lat</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Grupa 2</b> <b>średnio zaawansowana</b> (kontynuacja)</p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Grupa kontynuująca zajęcia, dla nowych uczestników – sprawdzian ruchowy.</p> <p>Wymagania: sprawność ruchowa, gibkość, orientacja w przestrzeni, koordynacja ruchowo-przestrzenna, odwzorowanie i zapamiętanie prezentowanego ruchu, doświadczenie taneczne.</p>	<p>Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej, gibkości ciała, wytrzymałości, dynamiki ruchu, równowagi, koordynacji ruchowo – przestrzennej, pamięci ruchowej.</p> <p>Uczestnicy rozwijają umiejętności w zakresie techniki tańca jazzowego, klasycznego, modern oraz charakterystycznego z różnych części świata. Praca w grupie i rozwijanie wszechstronności u młodych tancerzy i tancerek. Doskonalenie wyobraźni ruchowo – przestrzennej i interpretowanie muzyki ruchem. Praca nad synchronizacją i przygotowaniem się do występów na scenie. Możliwość spróbowania swoich sił w indywidualnych elementach tanecznych.</p> <p><b>EFEKTY:</b> Rozwinięcie techniki tańca, poprawa postawy ciała i takich cech motorycznych jak gibkość, koordynacja, skoczność i wytrzymałość. Uczestnicy uczą się ćwiczeń tanecznych, kombinacji przestrzennych oraz kilku choreografii i na koniec roku potrafią zaprezentować swoje umiejętności przed publicznością, podczas pokazu. Dodatkowo rozwijają zainteresowania taneczne i poznają sposoby na aktywne spędzanie czasu. Biorą udział w warsztatach tanecznych i dodatkowych zajęciach doskonalących ich umiejętności.</p>
--	--	--

<p><b>12 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupy zaawansowane</b> (kontynuacja)</p> <p><b>zespół MINI FOLK</b> <b>zespół NEW FOLK</b></p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych.</p> <p>Grupa kontynuująca zajęcia, dla nowych uczestników – sprawdzian ruchowy.</p> <p>Wymagania: wysoka sprawność ruchowa, gibkość, orientacja w przestrzeni, koordynacja ruchowo-przestrzenna, odwzorowanie i zapamiętanie prezentowanego ruchu, znajomość techniki tańca jazzowego, klasycznego i ludowego, doświadczenie taneczne.</p>	<p>Wszechstronny rozwój tancerzy i tancerek. Łączenie różnych stylów i technik tanecznych (podstawą pracy jest modern jazz wraz z tańcem ludowym, wzbogacony o elementy klasyki).</p> <p>Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej, gibkości ciała, wytrzymałości, dynamiki ruchu, równowagi, siły, koordynacji ruchowo – przestrzennej i pamięci ruchowej. Uczestnicy rozwijają świadomą pracę ze swoim ciałem, dojrzałość emocjonalną i wyraz sceniczny. Z powodzeniem ucząc się kilku choreografii w ciągu roku szkolnego, a także tworząc spektakle i widowiska taneczne.</p> <p>Grupy reprezentują Pałac Młodzieży na konkursach, przeglądach i festiwalach regionalnych, ogólnopolskich oraz międzynarodowych. Biorą udział w warsztatach tanecznych i dodatkowych zajęciach doskonalących ich umiejętności, a także uczestniczą w obozach tanecznych, zimowiskach i projektach wyjazdowych.</p> <p><b>EFEKTY:</b> Rozwinięcie umiejętności tańca na mistrzowskim poziomie zaawansowania. Uczestnicy z otwartością uczą się nowych rzeczy, poznają kolejne techniki taneczne oraz z łatwością zapamiętują kilka choreografii. Potrafią nie tylko pracować w grupie (współpraca), ale także wiedzą jak pracować nad samym sobą w czasie wolnym (samodoskonalenie) tak, aby stać się świadomym, dojrzałym i profesjonalnym tancerzem. Z sukcesami reprezentują Pałac Młodzieży w zmaganiach konkursowych.</p>
--	--	---

<p><b>Anna Gilla-Małuj</b> <a href="mailto:agilla@pm.waw.pl">agilla@pm.waw.pl</a></p>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<p><b>GRUPA 1</b>      początkująca <b>8 – 12 lat</b></p>				<p>16.45 – 18.15 sala 317</p>		
<p><b>GRUPA 2</b>      średnio zaawansowana <b>9 – 13 lat</b></p>		<p>16.45 – 18.15 sala 317</p>				
<p><b>Mini Folk</b>      zaawansowana <b>12 – 16 lat</b></p>	<p>16.00 – 18.15 sala 419</p>				<p>17.30 – 19.45 sala 419</p>	
<p><b>New Folk</b>      zaawansowana <b>15 – 19 lat</b></p>	<p>18.30 – 20.00 sala 419</p>			<p>18.30 – 20.00 sala 419</p>		



# TANIEC JAZZOWY

Instruktor Anna Kepal

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>8 – 11 lat</b></p> <p><b>Grupa 1 podstawowa</b></p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Dla nowych uczestników sprawdzian.</p> <p>Wymagania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· poczucie rytmu</li> <li>· gibkość ciała</li> <li>· koordynacja i pamięć ruchowa</li> <li>· orientacja przestrzenna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Podstawy tańca jazzowego, nowoczesnego i modern.</li> <li>· Praca nad wyobraźnią ruchowo-przestrzenną oraz pamięcią ruchową.</li> <li>· Trening przygotowania motorycznego tancerza – kształtowanie siły, wytrzymałości, gibkości, koordynacji ruchowej, a także prawidłowej postawy i stabilizacji.</li> <li>· Praca nad wyrazem artystycznym. Nauka improwizacji tanecznej i interpretacji ruchu oraz utworu muzycznego.</li> <li>· Dbanie o przekaz emocjonalny i siłę wyrazu poparte wysoką jakością ruchu.</li> <li>· Nauka współpracy w grupie.</li> <li>· Kształtowanie właściwych postawy wobec zdrowia.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności związanych z tańcem.</li> <li>· Rozwinięcie zamiłowania do tańca.</li> <li>· Rozwinięcie pożądanых cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja).</li> </ul>

<p><b>Anna Kepal</b> <a href="mailto:akepal@pm.waw.pl">akepal@pm.waw.pl</a></p>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<p><b>GRUPA 1</b>      podstawowa <b>8 – 11 lat</b></p>				15.00 – 16.30 sala 317		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>12 – 18 lat</b></p> <p><b>GRUPA 2</b> początkująca/średnio zaawansowana</p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Dla nowych uczestników sprawdzian.</p> <p>Wymagania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· poczucie rytmu,</li> <li>· gibkość ciała,</li> <li>· koordynacja i pamięć ruchowa,</li> <li>· orientacja przestrzenna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Podstawy tańca jazzowego, klasycznego i modern.</li> <li>· Praca nad wyobraźnią ruchowo-przestrzenną oraz pamięcią ruchową.</li> <li>· Ćwiczenia na wzmacnianie ciała, pogłębianie gibkości, równowagi, siły i motoryki.</li> <li>· Nauka współpracy w grupie.</li> <li>· Kształtowanie właściwych postaw wobec zdrowia.</li> <li>· Przygotowanie do pokazów tanecznych.</li> <li>· Możliwość udziału w obozach tanecznych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· opanowanie podstaw teoretycznych i praktycznych z tańca jazzowego oraz stylów pokrewnych,</li> <li>· rozwinięcie zamiłowania do tańca,</li> <li>· rozwinięcie świadomości ciała oraz pamięci, rozwinięcie pożądaných cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja).</li> </ul>
<p><b>7 – 12 lat</b> Grupa zaawansowana <b>MINI MIRAGE</b></p> <p><b>11 – 16 lat</b> Grupa zaawansowana <b>MIRAGE JUNIOR</b></p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Dla nowych uczestników sprawdzian.</p> <p>Wymagania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· poczucie rytmu,</li> <li>· gibkość ciała,</li> <li>· koordynacja i pamięć ruchowa,</li> <li>· orientacja przestrzenna,</li> <li>· podstawowa terminologia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Elementy tańca jazzowego, klasycznego, modern i contemporary.</li> <li>· Podstawy akrobatyki.</li> <li>· Praca nad wyobraźnią ruchowo-przestrzenną oraz pamięcią ruchową.</li> <li>· Pogłębianie gibkości, równowagi, siły i motoryki.</li> <li>· Praca nad wyrazem artystycznym.</li> <li>· Dbanie o przekaz emocjonalny i siłę wyrazu poparte wysoką jakością ruchu.</li> <li>· Rozwój w kierunku pokazów solo i w duecie.</li> <li>· Nauka współpracy w grupie.</li> <li>· Kształtowanie właściwych postaw wobec zdrowia.</li> <li>· Praca nad umiejętnością radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresowych.</li> <li>· Przygotowanie do pokazów, udziału w zawodach tanecznych.</li> <li>· Możliwość udziału w obozach tanecznych i zgrupowaniach śródrocznych.</li> </ul>

	<p>tańca jazzowego i tańca klasycznego,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· doświadczenie taneczne,</li> <li>· wyraz artystyczny.</li> </ul>	<p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· opanowanie podstaw teoretycznych i praktycznych z tańca jazzowego i stylów pokrewnych,</li> <li>· opanowanie zaawansowanych choreografii grupowych,</li> <li>· rozwinięcie zamiłowania do tańca,</li> <li>· rozwinięcie świadomości ciała i pożądaných cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja),</li> <li>· wystąpienia publiczne, pokazy,</li> <li>· reprezentowanie Pałacu Młodzieży na zawodach tanecznych.</li> </ul>
<p><b>13 – 19 lat</b> <b>Grupa</b> <b>zaawansowana</b> <b>(mistrzowska)</b> <b>MIRAGE</b></p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Dla nowych uczestników sprawdzian.</p> <p>Wymagania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· poczucie rytmu,</li> <li>· gibkość ciała,</li> <li>· koordynacja i pamięć ruchowa,</li> <li>· orientacja przestrzenna,</li> <li>· podstawowa terminologia tańca jazzowego i tańca klasycznego,</li> <li>· doświadczenie taneczne,</li> <li>· wyraz artystyczny.</li> </ul> <p>A także:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· zainteresowanie sztuką, działaniami twórczymi związanymi z tańcem,</li> <li>· umiejętność obserwacji, spostrzegawczość, wyobraźnia twórcza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Elementy tańca jazzowego, klasycznego, modern i contemporary.</li> <li>· Podstawy akrobatyki.</li> <li>· Praca nad wyobraźnią ruchowo-przestrzenną oraz pamięcią ruchową.</li> <li>· Pogłębianie gibkości, równowagi, siły i motoryki.</li> <li>· Praca nad wyrazem artystycznym.</li> <li>· Dbanie o przekaz emocjonalny i siłę wyrazu poparte wysoką jakością ruchu.</li> <li>· Rozwój w kierunku pokazów solo i w duecie.</li> <li>· Nauka współpracy w grupie.</li> <li>· Kształtowanie właściwych postaw wobec zdrowia.</li> <li>· Praca nad umiejętnością radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresowych.</li> <li>· Przygotowanie do pokazów, udziału w zawodach tanecznych.</li> <li>· Możliwość udziału w obozach tanecznych i zgrupowaniach śródrocznych.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· opanowanie podstaw teoretycznych i praktycznych z tańca jazzowego, klasycznego i stylów pokrewnych,</li> <li>· opanowanie zaawansowanych choreografii grupowych,</li> <li>· rozwinięcie zamiłowania do tańca,</li> <li>· rozwinięcie świadomości ciała i pożądaných cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja),</li> <li>· wystąpienia publiczne, pokazy,</li> <li>· reprezentowanie Pałacu Młodzieży na zawodach tanecznych.</li> </ul>

<b>Anna Bajer</b> <a href="mailto:abajer@pm.waw.pl">abajer@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 2</b> początkująca/średnio zaawansowana <b>12 – 18 lat</b>		15:15 – 17:30 sala 412				
<b>MINI MIRAGE</b> zaawansowana <b>7 – 13 lat</b>	15:30 – 17:00 sala 317		16:30 – 18:00 sala 419			
<b>MIRAGE JUNIOR</b> zaawansowana <b>12 – 16 lat</b>	17:15 – 18:45 sala 317		18:15 – 19:45 sala 419			
<b>MIRAGE</b> mistrzowska <b>13 – 19 lat</b>		17:45 – 20:00 sala 419		18:30 – 20:00 sala 317		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>6 – 8 lat</b> <b>Grupa 1</b> Poziom początkujący (kontynuacja)</p> <p><b>9 – 11 lat</b> <b>Grupa 2</b> Poziom początkujący (kontynuacja)</p> <p><b>11 – 14 lat</b> <b>Grupa 3</b> Grupa początkująca (kontynuacja)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Brak przeciwwskazań zdrowotnych,</li> <li>· Sprawdzian ruchowy,</li> <li>· Koordynacja ruchowa,</li> <li>· Poczucie rytmu,</li> <li>· Gibkość, rozciągnięcie ciała,</li> <li>· Umiejętność odtwarzania krótkich sekwencji rytmiczno-tanecznych,</li> <li>· Pracowitość i chęć współpracy w grupie.</li> </ul>	<p>Nauka podstaw tańca klasycznego- ćwiczenia przy drążku oraz na środku sali. Na zajęciach praca nad wzmocnieniem, uelastycznieniem, rozciągnięciem ciała. Zapoznanie z podstawowymi pozycjami nóg i rąk. Nauka podstawowych ćwiczeń baletowych oraz pas. Wzmacnianie poczucia rytmu. Podstawowe nazewnictwo obowiązujące w tańcu klasycznym. Praca nad poprawną sylwetką. Nabywanie koordynacji ruchowej oraz gracji w poruszaniu się. Zaznajamianie z estetyką tańca klasycznego. Dyscyplina w poruszaniu oraz zachowaniu. Rozwijanie wrażliwości muzycznej. Praca nad choreografiami baletowymi, występy na terenie Pałacu Młodzieży.</p>
<p><b>15 – 19 lat</b> <b>Grupa 4</b> <b>zaawansowana</b> <b>Grupa baletowa „NOVA”</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Brak przeciwwskazań zdrowotnych,</li> <li>· Koordynacja ruchowa,</li> <li>· Poczucie rytmu,</li> <li>· Gibkość i rozciągnięcie ciała,</li> <li>· Umiejętność odtwarzania krótkich sekwencji rytmiczno-tanecznych,</li> <li>· Pracowitość i współpraca w grupie,</li> <li>· Chęć prezentowania swoich umiejętności .</li> </ul>	<p>Rozwijanie umiejętności z zakresu tańca klasycznego- ćwiczenia przy drążku oraz na środku sali , ćwiczenia po przekątnej. Praca nad wzmocnieniem, uelastycznieniem, rozciągnięciem ciała. Poszerzenie nazewnictwa obowiązującego w tańcu klasycznym. Wzmacnianie poczucia rytmu. Praca nad poprawną sylwetką. Nabywanie gracji w poruszaniu się oraz koordynacji ruchowej. Zaznajamianie z estetyką tańca klasycznego. Dyscyplina w poruszaniu oraz zachowaniu. Rozwijanie pamięci ruchowej oraz współpracy w grupie. Kształtowanie wrażliwości na piękno i muzykę Udział w wydarzeniach Pałacu Młodzieży. Występy w festiwalach oraz turniejach tanecznych. Praca nad klasycznym repertuarem baletowym. Nauka wariacji baletowych</p>



# TANIEC WSPÓŁCZESNY - CHOREOGRAFIA

Instruktor **Wojciech Kałuża**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>Grupa 3</b> <b>(15-19 lat)</b></p> <p><b>Grupa 4</b> <b>CHOREOGRAFIA</b> <b>(15-19 lat)</b></p> <p><b>Poziom: średnio-zaawansowany/zaawansowany (kontynuacja)</b></p>	<p>-Brak przeciwwskazań zdrowotnych.</p> <p>-Sprawdzian ruchowy.</p> <p>-Sprawność ruchowa, orientacja przestrzenna, poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, zapamiętywanie sekwencji ruchowych, odtwarzanie prezentowanego ruchu.</p> <p>-Znajomość podstawowych i średnio-zaawansowanych elementów techniki tańca współczesnego.</p> <p>-Ponadprzeciętna kondycja fizyczna.</p>	<p>Nauka techniki tańca współczesnego, podstaw tańca klasycznego, improwizacji ruchowej, elementów tańca fizycznego, teatru tańca i dramaturgii ruchu i choreografii. Praca nad gibkością, elastycznością ciała, koordynacją ruchową i siłą, prawidłową postawą ciała oraz efektywnością i wydajnością ruchu.</p> <p>Poznanie zasad kompozycji tanecznej i choreografii. Wiedza i umiejętności przekazywane są zgodnie z teorią twórców i reformatorów techniki tańca współczesnego.</p> <p>Efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-poznanie techniki i charakterystyki tańca współczesnego, różnych metod tworzenia choreografii i ruchowych form teatru fizycznego.</li> <li>-zapoznanie z podstawowymi elementami kompozycji i dramaturgii ruchu.</li> <li>-doskonalenie umiejętności pracy w grupie,</li> <li>-znajomość szerokiego zakresu zaawansowanych elementów technicznych tańca współczesnego,</li> <li>-samodzielne tworzenie małych form ruchowych i tanecznych,</li> <li>-wzmocnienie szkieletu mięśniowego i kondycji fizycznej,</li> <li>-zdobywanie doświadczeń występów scenicznych.</li> </ul>

<b>Wojciech Kałuża</b> <a href="mailto:wkaluza@pm.waw.pl">wkaluza@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 3</b> średniozaawansowany <b>15 – 19 lat</b>		15.15 – 17.30 sala 419				
<b>GRUPA 4</b> choreografia <b>15 – 19 lat</b>	17.45 – 20.00 sala 412					

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>10 – 18 lat</b></p> <p><b>Grupa 1</b> (10 - 14 lat) taneczna podstawowa</p> <p><b>Grupa 2</b> (11 - 14 lat) teatralna średniozaawansowana)</p> <p><b>Grupa 3</b> (13 - 18 lat) taneczna zaawansowana</p> <p><b>Grupa 4</b> (14 - 18 lat) teatralna zaawansowana</p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych! Rozmowa kwalifikacyjna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· jasne wyrażanie myśli, mówienie w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach,</li> </ul> <p>badanie predyspozycji <b>aktorskich</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· poprawność wymowy i interpretacja dowolnego wiersza,</li> </ul> <p>badanie predyspozycji <b>wokalnych</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· zaśpiewanie dowolnej piosenki musicalowej w języku polskim,</li> <li>· powtarzanie głosem dźwięków i wyklaskanie rytmu;</li> </ul> <p>·</p> <p>badanie predyspozycji <b>ruchowych</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· koordynacja muzyczno-ruchowa,</li> <li>· skoczność, poczucie rytmu, gibkość,</li> <li>· sprawdzenie pamięci ruchowej przez zapamiętanie kroków układu choreograficznego.</li> </ul> <p>·</p> <p><b>Do zespołu</b> – w pierwszej kolejności przyjmowani są uczestnicy zajęć musicalowych – wymagana znajomość podstaw techniki tańca i ćwiczeń na przekątnej.</p>	<p>Innowacja pedagogiczna KIERUNEK BROADWAY – to ułatwienie znalezienie miejsca do własnego rozwoju w grupie w zależności od wieku, umiejętności tanecznych czy teatralno-wokalnych dla dzieci i młodzieży zainteresowanych musicaliem.</p> <p>MAŁE MUSICALE interdyscyplinarny program edukacyjny W programie zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· TEATR – podstawowe zadania aktorskie - tekst - głos – ruch, praca nad dykcją i emisją głosu, analiza i interpretacja tekstów,</li> <li>· MUZYKA – nauka i doskonalenie umiejętności wokalnych, nauka prawidłowego i świadomego oddechu podczas śpiewu w ruchu,</li> <li>· TANIEC – kształtowanie sylwetki, ruch sceniczny, poprawienie koordynacji ruchowej, dynamiki ruchu, nauka podstaw techniki tańca: jazz, musical jazz, tworzenie choreografii do przedstawienia, ruch charakterystyczny dla danej roli, .</li> </ul> <p>Dzięki połączeniu w/w dziedzin powstają barwne widowiska kostiumowe.</p> <p><b>EFEKTY:</b> Grupy musicalowe zazwyczaj realizują widowisko oparte o fragmenty z różnych musicali, tak aby poznać jak najwięcej materiału muzycznego i tanecznego, zaś zespół pracuje nad jednym tytułem. Grupy prezentują się w Pałacu Młodzieży. Zespół reprezentuje placówkę, bierze udział w festiwalach twórczości artystycznej dzieci i młodzieży.</p>



<p><b>Magdalena Ciechańska</b>  <a href="mailto:mciechanska@pm.waw.pl">mciechanska@pm.waw.pl</a></p> <p><b>Piotr Paszkiewicz</b>  <a href="mailto:ppasziewicz@pm.waw.pl">ppasziewicz@pm.waw.pl</a></p>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA 1 Małe Musicale</b> 10 – 14 LAT		16.00 – 17.30 sala 408		16.00 – 17.30 sala 407		
<b>GRUPA 2 Małe Musicale</b> 11 – 14 LAT		16.00 – 17.30 sala 407		16.00 – 17.30 sala 408		
<b>GRUPA 3 Małe Musicale</b> 13 – 18 LAT		17.45 – 20.00 sala 408		17.45 – 20.00 sala 407		
<b>GRUPA 4 Małe Musicale</b> 14 – 18 LAT		17.45 – 20.00 sala 407		17.45 – 20.00 sala 408		

Wiek	Wymagania			Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty		
<p><b>13 – 19 lat</b> <b>Grupa 5</b> (taneczna średnio zaawansowana)</p>	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych! Systematyczność, zaangażowanie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozmowa kwalifikacyjna</li> </ul> <p><u>Wymagania do grupy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poczucie rytmu,</li> <li>• gibkość ciała,</li> <li>• koordynacja ruchowa,</li> <li>• doświadczenie taneczne,</li> <li>• zapamiętanie i zaprezentowanie nauczonej sekwencji ruchowej,</li> <li>• nauka fragmentu choreografii i jej prezentacja,</li> <li>• prezentacja podstawowych umiejętności akrobatycznych (dodatkowo)</li> </ul>			<p><b>BROADWAY DANCE</b> Taniec broadway jazz jest często połączeniem wielu stylów tanecznych. W związku z tym uczestnicy mają możliwość poznania różnorodności tańca. Grupa rozwija umiejętności w zakresie technik tańca: jazz, musical jazz, podstawy tańca klasycznego, poznaje technikę tańca współczesnego i elementów jego historii, hip-hopu, tańca nowoczesnego. Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej, gibkości, siły i motoryki. Praca nad dynamiką ruchu, pamięcią ruchową i wyrazem artystycznym.</p> <p><b>EFEKTY:</b> Prezentacje publiczne na konkursach ogólnopolskich, międzynarodowych festiwalach tańca oraz w placówce. Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności związanych z tańcem, rozwijanie zamiłowania do tańca.</p>		
<p><b>Magdalena Jelonek</b> <a href="mailto:mjelonek@pm.waw.pl">mjelonek@pm.waw.pl</a></p>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<p><b>GRUPA 5 Broadway Dance</b> (poziom średnio zaawansowany) <b>13 – 19 LAT</b></p>			18.30 – 20.00 sala 317		16.30 – 18.00 sala 408	

"Teatr uczy nas żyć, życie nas uczy udawać"

Na zajęciach teatralnych odkrywamy swój wewnętrzny potencjał do artystycznych działań. Staramy się powstrzymać treść przed występami publicznymi i uruchamiamy wyobraźnię przy tworzeniu przedstawień. Na zajęciach jesteśmy twórczy i pomysłowi, a więc jednym słowem - kreatywni! Teatr jest najbardziej naturalną formą sztuki dla człowieka. Codziennie przeżywamy "teatr życia codziennego", a paradoksalnie zajęcia teatralne pozwalają nam być bardziej naturalnymi. Oswajamy się sami ze sobą, bo żeby dobrze zagrać kogoś innego najpierw musimy zacząć żyć w zgodzie sami ze sobą. Działania teatralne wpływają na nas kojąco i mają ogromne właściwości terapeutyczne. Możliwa kontynuacja zajęć z poprzednich lat.



Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>13 – 14 lat</b></p> <p><b>Grupa 6</b></p> <p><b>GRACIARNIA</b></p> <p>(poziom podstawowy)</p>	<p>Wymagania: otwartość, kreatywność, zaangażowanie, systematyczność.</p> <p>Badanie predyspozycji kierunkowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· świadomość sceniczna- jasne wyrażanie myśli, mówienie w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, ogólne wrażenie.</li> </ul> <p>Kandydat powinien mieć przygotowany wiersz lub fragment prozy w języku polskim (na pamięć!)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· opanowanie pamięciowe tekstu,</li> <li>· wykonanie ćwiczenia aktorskiego na podstawie przygotowanego tekstu,</li> <li>· wykonanie zadania aktorskiego bez przygotowania.</li> </ul>	<p>Grupa warsztatowa, kształtuje podstawowe umiejętności aktorskie. W programie grupy znajdują się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· podstawowe pojęcia związane z teatrem,</li> <li>· ćwiczenie koncentracji i skupienia,</li> <li>· sposoby radzenia sobie z treścią - tworzenie scenicznej atmosfery,</li> <li>· ćwiczenia interpretacji,</li> <li>· wymowy i głośnego mówienia,</li> <li>· poznawanie środków przekazu emocji,</li> <li>· współpraca z partnerem na scenie,</li> <li>· reakcje w scenach,</li> <li>· "bycie" w scenie - etudy aktorskie,</li> </ul> <p>Praca w grupie teatralnej rozwija zdolności artystyczne, pracę zespołową, wrażliwość estetyczną, uczy empatii, otwiera na drugiego człowieka.</p>

<p><b>15 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupa 7</b> <b>ZAPLECZE</b> (poziom podstawowy)</p>	<p>Wymagania: otwartość, kreatywność, zaangażowanie, systematyczność.</p> <p>Badanie predyspozycji kierunkowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· świadomość sceniczna- jasne wyrażanie myśli, mówienie w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, ogólne wrażenie.</li> </ul> <p>Kandydat powinien mieć przygotowany wiersz lub fragment prozy w języku polskim (na pamięć!)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· opanowanie pamięciowe tekstu,</li> <li>· wykonanie ćwiczenia aktorskiego na podstawie przygotowanego tekstu,</li> <li>· wykonanie zadania aktorskiego bez przygotowania.</li> </ul>	<p>Grupa warsztatowa, kształtuje podstawowe umiejętności aktorskie. W programie grupy znajdują się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· podstawowe pojęcia związane z teatrem,</li> <li>· ćwiczenie koncentracji i skupienia,</li> <li>· sposoby radzenia sobie z treścią - tworzenie scenicznej atmosfery,</li> <li>· ćwiczenia interpretacji,</li> <li>· wymowy i głośnego mówienia,</li> <li>· poznawanie środków przekazu emocji,</li> <li>· współpraca z partnerem na scenie,</li> <li>· reakcje w scenach,</li> <li>· "bycie" w scenie - etudy aktorskie,</li> </ul> <p>Praca w grupie teatralnej rozwija zdolności artystyczne, pracę zespołową, wrażliwość estetyczną, uczy empatii, otwiera na drugiego człowieka.</p>
<p><b>14 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupa 8</b> <b>IMPRO</b> (poziom podstawowy)</p>	<p>Wymagania: otwartość, kreatywność, zaangażowanie, systematyczność.</p> <p>Badanie predyspozycji kierunkowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· świadomość sceniczna- jasne wyrażanie myśli, mówienie w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, ogólne wrażenie.</li> <li>· wykonanie kilku ćwiczeń improwizacyjnych</li> </ul>	<p>TEATR IMPROWIZACJI – grupa tworzy spontaniczne scenki na najróżniejsze tematy, jej celem nie jest stworzenie scenariusza czy przedstawienia, a rozwijanie własnej kreatywności i spontaniczności.</p> <p>Na zajęciach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· ćwiczenia poszczególnych aspektów improwizacji takich jak słuchanie i odczytywanie intencji bohatera, reakcje emocjonalne i kontakt z emocjami, definiowanie platformy (ustalenie kim jesteśmy, gdzie jesteśmy i co jest tematem sceny), spontaniczne wchodzenie w role, reagowanie w niespodziewanych sytuacjach, itp.</li> <li>· ćwiczenia na wzbudzenie poczucia bezpieczeństwa, koncentrację, synchronizację półkul mózgowych, myślenie skojarzeniowe i wielotorowe,</li> <li>· ćwiczenia rozgrzewkowe – „łamacze lodów” - ruchowo-abstrakcyjne, wprowadzające w stan zabawy, współpracy i bezpieczeństwa.</li> </ul>

<p><b>14 – 17 lat</b></p> <p><b>Grupa 9</b> <b>NIEMOOVISH</b> (poziom średniozaawansowany)</p>	<p>Wymagania: otwartość, kreatywność, zaangażowanie, systematyczność.</p> <p>Badanie predyspozycji kierunkowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· świadomość sceniczna- jasne wyrażanie myśli, mówienie, w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, ogólne wrażenie.</li> <li>· ekspresja i kreatywność ruchowa,</li> <li>· świadomość ruchu,</li> <li>· wykonanie zadania aktorskiego z muzyką,</li> <li>· wykonanie zadania aktorskiego bez przygotowania.</li> </ul>	<p>TEATR WIZJI I RUCHU – grupa tworzy przedstawienia autorskie, w których porusza społecznie ważne tematy. Specyfiką jej pracy jest nieużywanie komunikacji werbalnej. Artyści przekazują informację, historię za pomocą ruchu scenicznego, mimiki, gestu, nastroju. Nieodłączną częścią spektakli jest muzyka i światło. W tej formie teatralnej słowo na scenie nie jest najważniejsze. Podstawowym środkiem wyrazu jest ludzkie ciało. Stąd wiele ćwiczeń pantomimy, praca z gestem i mimiką, ćwiczenia ekspresji ruchowej i uwrażliwienie na muzykę.</p>
<p><b>16 – 19 lat</b></p> <p><b>Grupa 10</b> <b>TEATR</b> <b>MAMY MAŁO CZASU</b> (poziom mistrzowski)</p>	<p>Wymagania: otwartość, kreatywność, zaangażowanie, systematyczność, przynajmniej rok uczestnictwa w grupie o niższym poziomie zaawansowania.</p> <p>DO GRUPY PRZYJMOWANE SĄ WYŁĄCZNIE OSOBY, KTÓRE WYKAZAŁY SIĘ SZCZEGÓLNYMI PREDYSPOZYCJAMI I ZAANGAŻOWANIEM W GRUPIE O NIŻSZYM POZIOMIE ZAAWANSOWANIA.</p>	<p>TEATR MAMY MAŁO CZASU to kolejny etap w teatralnej drodze wychowanka Akademii Młodego Aktora. To grupa dla osób, które naprawdę kochają teatr. Praca nad świadomością własnych możliwości, przełamywanie barier i ograniczeń. Odkrywanie w sobie możliwości aktorskich. założenie, że „nie wiemy nic i na tym budujemy swój teatralny warsztat”. Doskonalenie elementarnych umiejętności aktorskich, doboru werbalnych i niewerbalnych środków wyrazu artystycznego do granych ról; praca nad interpretacją tekstów i kreacją granych postaci. Spektakl wybiera lub tworzy grupa.</p>

<b>Konrad Komosiński</b> <a href="mailto:kkomosinski@pm.waw.pl">kkomosinski@pm.waw.pl</a>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>GRUPA GRACIARNIA</b> 13 – 14 LAT				16.00 – 18.15 sala 402		
<b>GRUPA ZAPLECZE</b> 15 – 19 LAT					16.00 – 18.15 sala 407	
<b>GRUPA IMPRO</b> 14 – 19 LAT		16.00 – 18.15 sala 402				
<b>GRUPA NIEMOOVISH</b> 14 – 17 LAT			16.00 – 18.15 sala 407			
<b>TEATR MAMY MAŁO CZASU</b> 16 – 19 LAT	16.45 – 20.00 sala 407		18.30 – 20.00 sala 407			

Wiek	Wymagania		Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty				
<p><b>7 – 9 lat</b> <b>gr. 11</b> (poziom podstawowy)</p> <p><b>10 – 12 lat</b> <b>gr. 12</b> (poziom podstawowy)</p> <p><b>PROJEKT JUBILEUSZ</b> <b>13 – 19 lat</b></p>	<p>Wymagania :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• otwartość,</li> <li>• zaangażowanie,</li> <li>• kreatywność,</li> <li>• chęć współpracy</li> </ul> <p>Badania predyspozycji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozmowa</li> <li>-krótki tekst pisany prozą nauczonej na pamięć</li> <li>- zadanie aktorskie wykonane na podstawie nauczonej prozy</li> <li>-elementarne zadania aktorskie wykonywane w grupie</li> </ul> <p>Uczestnicy wyłonieni z castingu przed Komisją Jubileuszową – w terminie majowym.</p>		<p>Program Kreatywnego aktorstwa stworzony jest z myślą o dzieciach i młodzieży, tak, aby mogły swobodnie rozwijać w sobie ciekawość świata oraz kreatywne podejście do życia poprzez zagadnienia aktorskie.</p> <p>Na zajęciach uczestnicy będą poznawać m.in. takie zagadnienia jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zespół aktorski ; -przestrzeń; -indywidualność -rekwizyt</li> <li>-emocje ; -relacje; -intencje; -dykcja</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b> Wewnątrz pokazy grup stworzonych spektakli.</p> <p>Udział w KONCERCIE Jubileuszowym Pałacu Młodzieży w Teatrze Wielkim oraz imprezach z okazji 70 -lecia PM.</p>				
<p><b>Ewelina Stepanczenko-Stolorz</b> <a href="mailto:estepanczenko@pm.waw.pl">estepanczenko@pm.waw.pl</a></p>		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<p><b>GRUPA 11</b>                      <b>7 – 9 lat</b></p>	<p>16.15 – 17.45 sala 408</p>						
<p><b>PROJEKT JUBILEUSZ</b> <b>13 – 19 lat</b></p>	<p>18.00 – 19.30 sala 408</p>						
<p><b>GRUPA 12</b>                      <b>10 – 12 lat</b></p>	<p>15.30 – 17.00 sala 405</p>						

# PRACOWNIA WSPÓŁPRACY I DZIAŁAŃ ŚRODOWISKOWYCH

## ZAJĘCIA DODATKOWE DLA UCZESTNIKÓW PAŁACU MŁODZIEŻY

### PAŁACOWA AKADEMIA UMIEJĘTNOŚCI

Zajęcia PAU mają przede wszystkim na celu rozwijanie umiejętności społecznych wychowanków Pałacu Młodzieży, diagnozowanie ich uzdolnień i kierowanie do specjalistycznych pracowni naszej placówki. Szczególny nacisk kładziemy na kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, zdobywania wiedzy z różnych źródeł oraz jej wykorzystywania w praktyce.

Warunki uczestnictwa: Wiek 6 – 19 lat. Legitymacja uczestnika Pałacu Młodzieży. Sprawdziany uzdolnień i predyspozycji.

### ANGIELSKI NA WESOŁO

Instruktor **Adrianna Przydatek**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<b>6 – 7 lat</b> (16 osób w grupie)	<ul style="list-style-type: none"><li>· Zainteresowanie językami obcymi.</li><li>· Chęć zdobycia wiedzy w aktywny sposób.</li></ul> <p><b>Sprawdzian predyspozycji:</b> powtarzanie za instruktorem słów, ruchów, rytmu. Odtworzenie prostego układu do anglojęzycznej piosenki.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Twórcza ekspresja poprzez gry i zabawy ruchowe, piosenki oraz prace plastyczno-językowe dające uczestnikom okazję do wyrażania siebie.</li><li>· Kreatywne podejście, pełne humoru, mające na celu wzmacnianie dziecięcej ciekawości opierające się na tematyce bliskiej dziecku.</li></ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Nabycie oraz poszerzenie wiedzy i umiejętności w zakresie języka angielskiego oraz krajów anglojęzycznych.</li><li>· Budowanie bazy do opanowania kolejnych umiejętności językowych.</li><li>· Rozwój pomysłowości oraz współpracy grupowej.</li></ul>

### BILARD

Instruktor **Katarzyna Gromek-Sieczkowska**

<b>10 – 15 lat</b> (14 osób, 2 x 7 osób w grupie)	<ul style="list-style-type: none"><li>· Wzrost minimum 130 cm.</li></ul> <p><b>Sprawdzian praktyczny:</b> Wbijanie bil do łuz, ustawienie prawidłowej postawy przy stole.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Nauka gry w bilard, poznanie zasad gry, postawy przy stole bilardowym.</li><li>· Nauka podstawowych uderzeń i ich doskonalenie.</li></ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Znajomość zasad gry w bilard.</li><li>· Prawidłowa postawa przy stole bilardowym.</li><li>· Umiejętność wykonania podstawowych uderzeń.</li></ul>
--	---	---



**ETNO-DZIEŁO**Instruktor **Magdalena Szilke**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<b>7 – 11 lat</b> (16 osób w grupie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie działaniami twórczymi związanymi z podróżami i sztuką ludową.</li> <li>Umiejętność obserwacji, kreatywność.</li> </ul> <p><b>Sprawdzian predyspozycji:</b> wykonanie pracy przestrzennej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tworzenie prac artystycznych w różnorodnych technikach.</li> <li>Inspirowanie się legendami, bajkami i tradycjami ludowymi.</li> <li>Rozwijanie wiedzy i umiejętności na podstawie informacji o wybranych krajach, regionach czy folklorze.</li> <li>Umiejętność wykorzystania materiałów z recyklingu.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozwój twórczej wyobraźni.</li> <li>Wycinanie i klejenie niewielkich konstrukcji przestrzennych.</li> <li>Poznanie zasad kompozycji prac plastycznych.</li> </ul>

**GRY PRZYGODOWE**Instruktor **Zuzanna Machalska**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<b>13 – 19 lat</b> (16 osób w grupie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zainteresowanie fabularnymi grami planszowymi.</li> <li>Chęć współpracy w grupie.</li> </ul> <p><b>Badanie umiejętności:</b> rozegranie partii gry o prostej mechanice w celu sprawdzenia umiejętności społecznych uczestnika.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nauka zasad i mechaniki popularnych gier planszowych (Carcassonne, Smallworld, Pokój 25, Hobbit, Cytadela, Bang, Wsiąść do Pociągu).</li> <li>Kształtowanie kompetencji społecznych: aktywnej komunikacji, współzawodnictwa na zasadach fair play, kooperacji.</li> <li>Edukacja przez zabawę.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Znajomość zasad wybranych gier planszowych i karcianych.</li> <li>Doskonalenie umiejętności myślenia przyczynowo-skutkowego, logicznego.</li> </ul> <p style="text-align: right;">Kształtowanie wyobraźni i empatii.</p>

**ZAJĘCIA KREATYWNE**Instruktor **Ewa Zaborska**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<b>6 – 8 lat</b>	Umiejętność obserwacji, kreatywność.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rozwijanie myślenia twórczego i kreatywnego rozwiązywania problemów.</li> <li>Stymulowanie i rozwijanie wrażliwości wzrokowej, słuchowej, dotykowej poprzez</li> </ul>

<p><b>Grupa początkująca</b> (16 osób w grupie)</p>	<p><b>Sprawdzian praktyczny:</b> Wykonanie pracy rysunkowej na zadany temat.</p>	<p>manualne, umysłowe i ruchowe działania edukacyjne.</p> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Dziecko jest gotowe szukać lepszych, nowych, oryginalnych rozwiązań, ma bogatą wyobraźnię twórczą, jest spontaniczne, otwarte na pomysły i inspiracje, aktywne i zaradne życiowo.</li> </ul>
---	--	---

## ZRÓB TO SAM

Instruktor **Tadeusz Lichuta**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<p><b>11 – 14 lat</b></p> <p><b>Grupa początkująca</b> (16 osób w grupie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zainteresowania zagadnieniami technicznymi.</li> <li>· Zamiłowanie do prac manualnych.</li> <li>· Podstawowa umiejętność posługiwania się przyrządami geometrycznymi i do cięcia papieru.</li> </ul> <p><b>Badanie umiejętności:</b> Zaprojektowanie i wykonanie bryły z kartonu. Mile widziany przedmiot wykonany samodzielnie w domu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tworzenie prac o charakterze przestrzennym.</li> <li>· Inspirowanie do samodzielnego wykonywania zabawek, przedmiotów użytkowych i o charakterze dekoracyjnym.</li> <li>· Rozwijanie wiedzy o możliwości wykorzystania ogólnodostępnych materiałów do pracy twórczej.</li> </ul> <p><b>EFEKTY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Rozwinięcie sprawności manualnej i wyobraźni przestrzennej.</li> <li>· Wyrobienie umiejętności dokładnego i estetycznego wykonywania przedmiotów.</li> <li>· Rozwinięcie wiedzy i umiejętności tworzenia modeli oraz prostych konstrukcji.</li> </ul>

<b>ZAJĘCIA PRACOWNI</b>	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>Klub Młodzieżowy 6 – 19 lat</b> Tadeusz Lichuta <a href="mailto:tlichuta@pm.waw.pl">tlichuta@pm.waw.pl</a>	14.30 – 20.15	14.30 – 20.15	14.30 – 20.15	14.30 – 20.15	14.30 – 20.15	9.00 – 14.00
<b>Angielski na wesoło 6 – 7 lat</b> Adrianna Przydatek <a href="mailto:aprzydatek@pm.waw.pl">aprzydatek@pm.waw.pl</a>	17:00 – 18:00					
<b>Bilard 10 – 15 lat</b> Katarzyna Gromek–Sieczkowska <a href="mailto:kgromek@pm.waw.pl">kgromek@pm.waw.pl</a>			16.30 – 17.30 początkująca 17.40 – 18.40 zaawansowana			
<b>Etno-dzieło 7 – 11 lat</b> Magdalena Szilke			16.00 – 17.00			
<b>Gry przygodowe 13 – 19 lat</b> Zuzanna Machalska <a href="mailto:zmachalska@pm.waw.pl">zmachalska@pm.waw.pl</a>					17.00 – 19.00	
<b>Zajęcia kreatywne 6 – 8 lat</b> Ewa Zaborska <a href="mailto:ezaborska@pm.waw.pl">ezaborska@pm.waw.pl</a>				17.00 – 18.00		
<b>Zrób to sam 11 – 14 lat</b> Tadeusz Lichuta <a href="mailto:tlichuta@pm.waw.pl">tlichuta@pm.waw.pl</a>						10.30 – 12.00



	<p>- wykonanie ćwiczenia aktorskiego na podstawie przygotowanego tekstu</p> <p>- wykonanie zadania aktorskiego bez przygotowania</p> <p>- wykonanie zadania kreatywnego bez przygotowania dotyczącego jednej ze sfer produkcji filmowej (scenariusz, reżyseria, światło, etc.)</p>	<p>- ćwiczenia poprawnej wymowy</p> <p>- trening koncentracji, rozluźnienia i oddechu; - trening wyobraźni</p> <p>- elementarne zadania aktorskie</p> <p>- sceny dwójkowe przed kamerą; - sceny grupowe przed kamerą</p> <p>- warsztat reżyserski</p> <p>- praca ze sprzętem dostępnym na planie</p> <p>- interpretacja tekstu; - realizacja zadań reżysera</p> <p>- współpraca z zespołem aktorskim i filmowym - praca na planie filmowym</p> <p>Każdy będzie miał szansę zmierzyć się z zadaniami z przestrzeni - scenariopisarstwa, aktorstwa, reżyserii, pracy na planie i organizacji przebiegu planu filmowego. Zdobędzie wiedzę i umiejętności w tym zakresie, a efektem będzie FILM – premiera po realizacji .</p>
--	--	--

<b>Akademia Filmowa</b> <b>Dariusz Dudzik</b> ddudzik@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>Grupa 1</b> <b>10 – 14 lat</b>				17.15 – 18.45 sala 405		
<b>Grupa 2</b> <b>14 – 19 lat</b>		15.30 – 17.00 sala 352		15.30 – 17.00 sala 405		

## KLUB MŁODZIEŻOWY

To miejsce, w którym każdy uczestnik może spędzić czas poza zajęciami pałacowymi pod opieką instruktorów.  
Ważna legitymacja uczestnika PM.

## ODZNAKA PAŁACU MŁODZIEŻY

Idea przyznawania Odznak Pałacu Młodzieży sięga roku 1958. Obecnie, zgodnie z regulaminem, przyznawane są trzy rodzaje wyróżnień: Mała Odznaka, Złota Odznaka i Honorowa Odznaka Pałacu Młodzieży.  
Uczestnicy zajęć PM.

## SAMORZĄD PAŁACU MŁODZIEŻY

Obejmujący wszystkich uczestników pałacowych zajęć, reprezentowany przez RADĘ MŁODZIEŻY.  
Legitymacja uczestnika PM.

## MŁODZIEŻOWE CENTRUM DORADZTWA ZAWODOWEGO

Konsultacje indywidualne dla uczniów warszawskich szkół z doradcą zawodowym, identyfikowanie skłonności i preferencji zawodowych, pomoc w dokonywaniu wyborów dalszych ścieżek edukacji, pogłębianie wiedzy o zawodach, planowanie kariery, poznanie oferty edukacyjnej i kryteriów przyjęcia do szkół.

## PSYCHOLOG PAŁACU MŁODZIEŻY

Rolą psychologa w Pałacu Młodzieży jest udzielanie wsparcia psychologicznego uczestnikom, ich rodzinom oraz nauczycielom w formach odpowiednich do rozpoznanych potrzeb, aby wspomóc ich w trudnych sytuacjach zarówno życiowych jak i wychowawczych.

## FUNKCYJNI AKCJI LETNIEJ I ZIMOWEJ

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
16 – 18 lat	Uczestnicy PM posiadający co najmniej roczny staż w Pałacu. Zapisy we wrześniu w Uczestnictwie.	Celem spotkań jest przygotowanie kandydatów do pełnienia obowiązków funkcyjnego na obozie letnim w Ośrodku Pałacu Młodzieży w Pieczarkach. Zajęcia raz w miesiącu.  <b>EFEKTY:</b>

Udział w Akcji Letniej PM w charakterze funkcyjnego i uzyskanie miana dobrego funkcyjnego.

## ASYSTENCI

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty					
<b>od 12 lat</b>	Staż uczestnictwa w PM nie krótszy niż 2 lata, pozytywna rekomendacja instruktora (zgodnie z regulaminem).	Asystenci to uczestnicy, którzy powinni wykazywać predyspozycje i chęci do pomocy w pracy z uczestnikami na zajęciach. Są zatwierdzani przez swoich instruktorów zajęć we wrześniu na podstawie pisemnego wniosku złożonego przez zainteresowanego i rejestracji w systemie PZO.					
		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
<b>Młodzieżowe Centrum Doradztwa Zawodowego</b> Aneta Pałczyńska <a href="mailto:apalczynska@pm.waw.pl">apalczynska@pm.waw.pl</a>	pokój 103		15.00 – 19.00	15.00 – 19.00	15.00 – 19.00	15.00 – 18.00	9.00 – 11.30
<b>Psycholog Pałacu Młodzieży</b> Alicja Udycz <a href="mailto:audycz@pm.waw.pl">audycz@pm.waw.pl</a>	pokój 103			14.30 - 20.30	15.00 - 20.00		
<b>ODZNAKA PM</b> Ewa Zaborska <a href="mailto:ezaborska@pm.waw.pl">ezaborska@pm.waw.pl</a>	pokój 355	15.00 – 19.00		15.00 – 19.00	15.00 – 19.00		