

INFORMATOR O PRACOWNIACH

Pałacu Młodzieży

na rok szkolny 2022/23

Spis treści

Biblioteka i Czytelnia	str. 2
Informatyka i Nauka	str. 55
Pracownia Modelarstwa, Żeglarstwa i Języków Obcych	str. 20
Pracownia Gimnastyki Artystycznej i Akrobatyka	str. 35
Pracownia Sportu i Rekreacji	str. 43
Pracownia Pływania i Skoków do Wody	str. 52
Pracownia Sztuk Pięknych	str. 68
Pracownia Tańca	str. 78
Pracownia Teatru i Muzyki	str. 92
Pracownia Współpracy i Działań Środowiskowych	str. 107



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

PRACOWNIA EDUKACJI CZYTELNICZEJ

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
BIBLIOTEKA 6 – 19 lat CZYTEL尼亚 6 – 19 lat	Biblioteka dostępna jest dla wszystkich uczestników, którzy zapiszą się na zajęcia do Pałacu Młodzieży i założą konto czytelnicze (na podstawie aktualnej legitymacji PM). Czytelnia dostępna jest dla wszystkich uczestników zajęć Pałacu Młodzieży.	Biblioteka udostępnia uczestnikom na zajęcia i wypożycza do domu wydawnictwa książkowe oraz audiobooki i filmy edukacyjne. Uczestnicy mogą korzystać ze zbiorów czytelni - słowników i encyklopedii, dostępnych czasopism, programów multimedialnych, komputerów z dostępem do Internetu. Czytelnia udostępnia swoje zbiory na zajęcia w pracowniach.
BAJKOWA PLASTYKA DLA SMYKA 6 lat	- Chęć uczestniczenia w zajęciach. - Zainteresowania twórcze i literackie.	- Zajęcia plastyczne z elementami edukacji literackiej dla najmłodszych uczestników, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności z zakresu sztuk plastycznych i edukacji literackiej. Efekty: - Wspieranie aktywności twórczej dzieci. - Budzenie pasji czytelniczej. - Rozwijanie sprawności manualnej.
KSIĄŻKA Z POMYSŁEM 8-10 lat	Wyobraźnia, chęć pracy z książką.	Zajęcia z wykorzystaniem księgozbioru o tematyce hobbystycznej. Poszukiwanie inspiracji w książkach. Korzystanie z szablonów, opisów, prezentacji, zdjęć, filmów edukacyjnych prezentujących etapy wykonywania prac. Poznawanie zagadnień dotyczących nauki, kultury, sztuki, techniki. Efekty: Rozwijanie kreatywności uczestników. - Nabywanie umiejętności planowania pracy - Doskonalenie staranności wykonywania prac.

MŁODZI REDAKTORZY 11-16 lat	Masz dobre pomysły? Lubisz pisać, rozmawiać z ludźmi, szukać ciekawych informacji, fotografować wydarzenia? Dobrze trafiłeś! Czekamy właśnie na Ciebie! Młodym redaktorem może zostać każdy, kto lubi aktywnie spędzać czas, chce sprawdzić swoje umiejętności, lubi pisać i tworzyć własne teksty literackie. Sprawdzian: rozmowa kwalifikacyjna – prezentacja własnej osoby, swoich zainteresowań, przedstawienie pomysłów do realizacji w pałacowej gazecie.	Na zajęciach uczestnicy poszerzą i pogłębią swoją wiedzę na temat pracy dziennikarskiej, zapoznają się z istotnymi problemami etyki dziennikarskiej, z rolą mediów i ich wpływem na rzeczywistość. Zdobyte doświadczenie i umiejętności wykorzystają w praktyce redagując pałacową gazetkę. Efekty: Praca nad pałacową gazetką będzie okazją do zdobycia doświadczenia, a także nauczania się: · samodzielności, · kreatywności, · umiejętności stawiania trudnych pytań, · krytycznego myślenia, · dialogu, · pracy w grupie, · samodzielnego zdobywania wiadomości.
SZACH I MAT Szachy od podstaw 6-10 lat	· Chęć uczestnictwa w zajęciach i nauki gry od podstaw. · Wytrwałość. · Systematyczność.	· Na zajęciach będziemy poznawać świat szachów, prawa szachowej krainy, zasady gry. · Będziemy rozwijać pamięć, wyobraźnię i orientację przestrzenną. · Oprócz gry, rozwiązywania zadań i łamigłówek, będziemy też realizować twórcze działania inspirowane królewską grą, a także doskonalić postawę fair play. · Ważnym elementem będzie też kształtowanie umiejętności przegrywania. Efekty: · Nauczymy się grać w szachy na poziomie podstawowym. · Poprawimy też spostrzegawczość i decyzyjność oraz umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Zajęcia dodatkowe dla uczestników zajęć Pałacu Młodzieży

BAJKOWA PLASTYKA DLA SMYKA

Instruktor **Monika Kołodziejska**

6 lat	Zajęcia plastyczne dla najmłodszych uczestników z elementami edukacji literackiej.					
Monika Kołodziejska mkolodziejska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 6 lat					16.30 – 17.30 s. 354	

KSIĄŻKA Z POMYSŁEM

Instruktor **Anna Chrościcka**

8 – 10 lat	Zajęcia z wykorzystaniem księgozbioru o tematyce hobbystycznej					
Anna Chrościcka achroscicka@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 2 8 – 10 lat			16.30 – 17.30 Czytelnia s.329			

MŁODZI REDAKTORZY

Instruktor **Julita Pniewska**

11 – 16 lat	Redagowanie artykułów prasowych pałacowego miesięcznika „Panorama”					
Julita Pniewska jpniewska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 3 11 – 16 lat				17.00 – 18.00 Czytelnia s. 329		

SZACH I MAT

Instruktor **Beata Kalita**

6 – 10 lat	Zajęcia szachowe od podstaw					
Beata Kalita bkalita@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 4 6 – 10 lat		15.00 – 16.00 s. 354				

INFORMATYKA I NAUKA

ZABAWY GRAFICZNE I LOGICZNE

Instruktor **Wojciech Bogdański**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7 – 8 lat Grupa 1 początkująca Kontynuacja zajęć „Zabawy graficzne i logiczne” (12 osób w grupie)	- Chęć do pracy i dobrej zabawy, pomysłowość, pozytywne nastawienie. - Nie są wymagane zdolności plastyczne. - Umiejętność logicznego myślenia. - Umiejętność pracy w grupie. - Podstawowa umiejętność pracy z systemem Windows. - Rozpoznawanie liter i cyfr (klasa I). - Umiejętność czytania i pisanie (od klasy II). - Umiejętności manualne (wycinanie, klejenie, składanie – estetyka pracy).	- Nauka obsługi komputera. - Tworzenie grafiki komputerowej w programach Paint, TuxPaint, Corel Photo-Paint i innych, o tematyce m.in. historycznej, społecznej. - Wykorzystanie poznanej wiedzy w tworzeniu prac użytkowych (kartki okolicznościowe, laurki, kalendarze itp.), prace manualne. - Zagadki i zadania logiczne oraz planszowe i komputerowe gry edukacyjne. - Nauka układania łamigłówek oraz tworzenie gier planszowych. - Udział w konkursach logicznych, graficznych i wymagających wiadomości ogólnych (nauczanie zintegrowane). - Poznanie różnych gier planszowych. - Tworzenie programów interakcyjnych i animacji. - Wstęp do pracy w sieci Internet. - Udział w imprezach ogólnopałacowych. EFEKTY: - Uczestnik zna techniki tworzenia i modyfikacji prac graficznych oraz potrafi zastosować je w różnych dokumentach.

Wojciech Bogdański wbogdanski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 7 – 8 lat					16.00 – 17.30 s. 423	

SCRATCH Z GRAFIKĄ

Instruktor **Wojciech Bogdański**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
9 – 11 lat Grupy 2, 3 początkujące Kontynuacja zajęć p. W. Bogdańskiego (12 osób w grupie)	· Znajomość obsługi komputera. · Zdolność logicznego myślenia. · Pomysłowość. · Zainteresowanie informatyką. · Znajomość szkolnego materiału matematyki.	· Tworzenie grafiki i animacji komputerowej (m. in. w pakiecie Corel Draw). · Wykorzystanie grafiki w dokumentach użytkowych (strony WWW, plakaty, kalendarze, karty okolicznościowe, wizytówki, programy komputerowe). · Modyfikacja i korekcja zdjęć cyfrowych, fotomontaże (Corel Photo-Paint). · Zagadki i zadania logiczne oraz planszowe i komputerowe gry edukacyjne. · Wprowadzenie do programowania mikrokontrolerów i robotów. · Korzystanie z zasobów Internetu. · Umiejętność korzystania z urządzeń wspomagających projekty graficzne np. aparat cyfrowy, tablet, skaner, drukarka, rzutnik multimedialny). · Ogólne wprowadzenie do programowania, algorytmika. · Poznanie sposobu blokowego programowania wizualnego w programie Scratch. · Tworzenie animacji interaktywnych i prostych gier w Scratchu z wykorzystaniem własnej grafiki. · Udział w konkursach logicznych, graficznych i wymagających wiadomości ogólnych (nauczanie zintegrowane). EFEKTY: · Uczestnik zna techniki tworzenia i modyfikacji prac graficznych oraz potrafi zastosować je w różnych dokumentach i stronach WWW. · Zna podstawy programowania, w tym blokowego w Scratchu.

Wojciech Bogdański wbogdanski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 2 9 lat		17.45 - 19.15 s. 423				
GRUPA 3 10 – 11 lat	16.00 – 17.30 s. 423		17.00 – 18.30 s. 423			

SCRATCH Z ROBOTAMI

Instruktor **Wojciech Bogdański**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 11 lat Grupa 4 początkująca Kontynuacja zajęć p. W. Bogdańskiego (12 osób w grupie)	· Znajomość obsługi komputera. · Zdolność logicznego myślenia. · Pomysłowość. · Zainteresowanie informatyką. · Znajomość szkolnego materiału matematyki.	· Wprowadzenie do programowania mikrokontrolerów i robotów. · Tworzenie grafiki i animacji komputerowej (m. in. w pakiecie Corel Draw). · Wykorzystanie grafiki w dokumentach użytkowych (strony WWW, plakaty, kalendarze, karty okolicznościowe, wizytówki, programy komputerowe). · Modyfikacja i korekcja zdjęć cyfrowych, fotomontaże (Corel Photo-Paint). · Zagadki i zadania logiczne oraz planszowe i komputerowe gry edukacyjne. · Korzystanie z zasobów Internetu. · Umiejętność korzystania z urządzeń wspomagających projekty graficzne (np. aparat cyfrowy, tablet, skaner, drukarka, rzutnik multimedialny). · Ogólne wprowadzenie do programowania, algorytmika. · Poznanie sposobu blokowego programowania wizualnego w programie Scratch. · Tworzenie animacji interaktywnych i prostych gier w Scratchu z wykorzystaniem własnej grafiki. · Udział w konkursach logicznych, graficznych i wymagających wiadomości ogólnych (nauczanie zintegrowane). EFEKTY: · Uczestnik zna techniki tworzenia i modyfikacji prac graficznych oraz potrafi zastosować je w różnych dokumentach i stronach WWW. · Zna podstawy programowania, w tym blokowego w Scratchu.

Wojciech Bogdański wbogdanski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 4 10 – 11 lat		16.00 – 17.30 s. 423		17.45 – 19.15 s. 423		

PROGRAMOWANIE PYTHON Z GRAFIKĄ

Instruktor **Wojciech Bogdański**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
11 – 13 lat Grupa 5 początkująca Kontynuacja zajęć p. W. Bogdańskiego (12 osób w grupie)	· Znajomość obsługi komputera. · Zdolność logicznego myślenia. · Pomysłowość. · Zainteresowanie informatyką. · Znajomość szkolnego materiału matematyki.	· Praktyczne poznanie środowiska Python i podstaw programowania z wykorzystaniem modułu Turtle. · Wprowadzenie do wykonywania obliczeń w języku Python. · Kształtowanie umiejętności rozwiązywania prostych problemów algorytmicznych w języku Python. · Kształtowanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i cierpliwości. · Rozwiązywanie zadań tekstowych i graficznych z konkursów informatycznych, matematycznych i logicznego myślenia. · Nabycie umiejętności posługiwania się programami z pakietu Corel. · Wykorzystanie grafiki w dokumentach użytkowych (kartki okolicznościowe, ozdoby świąteczne, kalendarze, plakaty). · Zastosowanie i korzystanie z urządzeń wspomagających projekty graficzne (np. aparat cyfrowy, tablet, skaner, drukarka). · Wykorzystywanie nie tylko komputerowych gier edukacyjnych, planszowych historycznych, logicznych, łamigłówek przestrzennych. · Uświadomienie korzyści i zagrożeń, jakie związane są z korzystaniem z komputera i Internetu. EFEKTY: · Uczestnik potrafi tworzyć aplikacje w języku Python z wykorzystaniem modułu Turtle i Math, rozwiązywać proste problemy matematyczne i algorytmiczne oraz wykorzystywać poznane wiadomości w praktyce.

Wojciech Bogdański wbogdanski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 5 11 – 13 lat	17.45 – 19.15 s. 423			16.00 – 17.30 s. 423		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 17 lat Grupy 8, 9 początkujące (12 osób w grupie) 10 – 17 lat Grupa 10, 11 zaawansowana (Kontynuacja zajęć) (12 osób w grupie) 12 – 19 lat Grupa 12 MISTRZOWSKA grupa dla uczestników posiadających staż z poprzednich lat w grupie zaawansowanej (12 osób w grupie)	- Podstawowa znajomość programów graficznych. - Zainteresowanie projektowaniem stron internetowych. Sprawdzian dla grup początkujących – wykonanie odręcznego rysunku strony internetowej.	- Nauka języka HTML z elementami CSS. - Tworzenie grafiki dla potrzeb WWW w programie Gimp. - Pozyskiwanie materiałów z Internetu z uwzględnieniem prawa autorskiego. - Poznanie zasad typografii strony internetowej. - Tworzenie indywidualnych i wspólnych projektów tematycznych. - JavaScript. EFEKTY: - Uczestnik potrafi stworzyć witrynę internetową. - Wykorzystuje HTML, CSS, JavaScript. Uczestnicy biorą udział w konkursach, pokazach i spotkaniach.

Beata Braclawska bbraclawska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 8 początkująca 10 – 14 lat			17.15 – 19.30 s. 335			
GRUPA 9 początkująca 13 – 17 lat					17.15 – 19.30 s. 335	
GRUPA 10 zaawansowana 10 – 16 lat						9.15 – 11.30 s. 335
GRUPA 11 zaawansowana 11 – 17 lat		17.15 – 19.30 s. 335				
GRUPA 12 mistrzowska 12 – 19 lat				17.15 – 19.30 s. 335		11.45 – 14.00 s. 335

PROGRAMOWANIE GIER (Logo & JavaScript)

Instruktor **Anna Gałęcka – Sulej**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
9 – 11 lat klasa IV-V Grupy 14, 15, 16, 17 początkujące Kontynuacja zajęć Scrach z grafiką (12 osób w grupie)	- Umiejętność obsługi komputera np. otwieranie i zapisywanie plików, szybkie pisanie na klawiaturze, wysyłania i odbierania maila z załącznikiem. - Bardzo dobre opanowanie materiału matematyki i informatyki z kl. I-III. - Umiejętność logicznego i abstrakcyjnego myślenia. - Umiejętność myślenia przez analogię oraz kojarzenia faktów. - Umiejętność rozróżniania prawej i lewej strony. - Kreatywność.	- Korzystanie z podstawowych procedur języka Logo i JavaScript. - Tworzenie prostych animacji i gier w Logomocji wykorzystujących grafikę stworzoną za pomocą programów graficznych z pakietu CorelDraw. - Tworzenie animacji i gier w JavaScript. - Pojęcia matematyczne potrzebne do pisania programów (np. kąty, własności figur, układ współrzędnych, system dwójkowy, potęgi i pierwiastki). - Zagadki i łamigłówki logiczne rozwijające wyobraźnię matematyczną. - Gry i zabawy edukacyjne. - Udział w imprezach ogólnopałacowych. EFEKTY: - Uczestnik umie programować proste gry w językach Logo i JavaScript z wykorzystaniem własnej grafiki komputerowej.

Anna Gałęcka – Sulej agalecka@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 14 9 – 11 lat (klasa IV-V)	15.00 – 17.15 s. 334					
GRUPA 15 9 – 11 lat (klasa IV-V)		15.00 – 17.15 s. 334				
GRUPA 16 9 – 11 lat (klasa IV-V)				15.00 – 17.15 s. 334		
GRUPA 17 9 – 11 lat (klasa IV-V)					15.00 – 17.15 s. 334	

GRAFIKA TRÓJWYMIAROWA

Instruktor **Małgorzata Tarnachowicz**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 19 lat Grupy 21, 22, 23 początkujące Kontynuacja zajęć w pracowni Informatyki i Nauki (12 osób w grupie)	- Umiejętność logicznego i algorytmicznego myślenia. - Znajomość szkolnego materiału z matematyki, szczególnie geometrii. - Wyobrażenia geometryczna i przestrzenna. - Umiejętność pracy z systemem Windows. - Podstawowa znajomość języka angielskiego.	- Praca w programie Autodesk 3ds max. - Metody modelowania trójwymiarowego. - Przygotowanie modelu do druku 3d, drukowanie. - Kompozycja sceny i jej oświetlenie. - Animacje. - Tworzenie materiałów, systemy cząsteczkowe, efekty artystyczne. - Korzystanie z zasobów Internetu z uwzględnieniem zagrożeń i praw autorskich, pozyskiwanie grafiki. - Tworzenie i modyfikowanie grafiki m. in. w pakiecie CorelDraw. - Wykorzystanie tworzonej grafiki w dokumentach użytkowych i programowaniu. - Usystematyzowanie wiedzy z geometrii, wykorzystanie jej w praktyce. EFEKTY: - Uczestnik umie tworzyć grafikę i animację trójwymiarową w programie Autodesk 3ds Max.

Małgorzata Tarnachowicz mtarnachowicz@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 21 12 – 19 lat	17.30 – 19.45 s. 421					
GRUPA 22 12 – 19 lat						9.15 – 11.30 s. 421
GRUPA 23 12 – 19 lat						11.45 – 14.00 s. 421

PROGRAMOWANIE PYTHON Z MATEMATYKĄ

Instruktor **Marta Pronobis**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 12 lat Grupy 26, 27, 28, 29 początkujące Kontynuacja zajęć p. M. Pronobis Logo i Javascript, Scratch z grafiką (12 osób w grupie)	· Zainteresowanie matematyką i programowaniem. · Umiejętność logicznego i algorytmicznego myślenia. · Znajomość szkolnego materiału z matematyki. · Umiejętność pracy z systemem Windows, znajomość klawiatury. · Chęć do pracy i dobrej zabawy.	· Praktyczne poznanie środowiska Python i podstaw programowania z wykorzystaniem modułu Turtle. · Wprowadzenie do wykonywania obliczeń w języku Python. · Rozwiązywanie zadań z konkursów informatycznych, matematycznych i logicznego myślenia (np. miniLogia) oraz udział w tych konkursach. · Kształtowanie logicznego myślenia, spostrzegawczości. · Popularyzowanie „rozrywkowej matematyki” poprzez rozwiązywanie różnego rodzaju zagadek, łamigłówek, zadań m.in. za pomocą klocków LEGO. · Nabycie umiejętności posługiwania się programami graficznymi, np. Corel. · Nie tylko matematyczne inspiracje – wykonywanie prac graficznych (kartki okolicznościowe, ozdoby świąteczne, kalendarze, plakaty). · Wykorzystywanie gier edukacyjnych. EFEKTY: · Uczestnik potrafi rozwiązywać proste problemy matematyczne oraz algorytmiczne w języku Python z wykorzystaniem modułu Turtle. · Umie rozwiązywać różnego rodzaju łamigłówki, zagadki i zadania oraz wykorzystywać poznane wiadomości w praktyce.

Marta Pronobis mppronobis@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 26 8 – 10 lat		16.00 – 17.30 s. 424				
GRUPA 27 8 – 10 lat				16.00 – 17.30 s. 424		

GRUPA 28 10 – 12 lat	16.00 – 17.30 s. 424			17.45 – 19.15 s. 424		
GRUPA 29 10 – 12 lat		17.45 – 19.15 s. 424			16.00 – 17.30 s. 424	

PROGRAMOWANIE PYTHON/DELPHI

Instruktor **Marta Pronobis**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
11 – 19 lat Grupy 30, 31 początkujące Kontynuacja zajęć p. M. Pronobis Grafika 3D, Logo i Javascript, Rozmaitości matematyczne, Scratch z grafiką (12 osób w grupie)	- Umiejętność logicznego myślenia. - Znajomość szkolnego materiału z matematyki. - Umiejętność pracy z systemem Windows, znajomość klawiatury. - Chęć do pracy i dobrej zabawy.	- Ogólne wprowadzenie do programowania z wykorzystaniem trybu tekstowego w języku Python i w środowisku Delphi. - Obsługiwanie kompilatora i poznanie struktury programu. - Wykorzystanie typów danych, funkcji, procedur i bibliotek. - Programowanie wizualne w Delphi (pisanie programów wzbogaconych o graficzny interfejs użytkownika). - Wykorzystanie elementów matematyki w tworzonych programach. - Kształtowanie umiejętności rozwiązywania prostych problemów algorytmicznych w języku Python i w środowisku Delphi. - Udział w konkursach matematycznych i informatycznych. - Wykorzystywanie gier logicznych, matematycznych i historycznych (przestrzennych, planszowych i komputerowych). EFEKTY: - Uczestnik umie napisać aplikację w języku Python i w programie Delphi, rozwiązywać proste problemy algorytmiczne i wykorzystywać poznane wiadomości w praktyce.

Marta Pronobis mppronobis@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 30 11 – 19 lat	17.45 – 20.00 s. 424					
GRUPA 31 11 – 19 lat			16.00 – 18.15 s. 424			

PROGRAMOWANIE W JĘZYKU C#

Instruktor **Jarosław Branicki**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
Od 13 lat Grupy 41, 42, 43, 44 początkujące Kontynuacja zajęć „Programowanie Python/Delphi” i „Grafika trójwymiarowa” (12 osób w grupie)	· Znajomość szkolnego materiału z matematyki do VI klasy. · Zdolność logicznego myślenia. · Zainteresowanie programowaniem i komputerami. · Umiejętność obsługi i instalacji oprogramowania w systemie Windows. · Posiadanie konta email i umiejętność posługiwania się pocztą elektroniczną.	· Ogólne wprowadzenie do programowania. · Instalowanie i obsługa oprogramowania niezbędnego do pracy. · Zapoznanie z podstawowymi pojęciami i typami danych. · Podstawy algorytmiki. · Wprowadzenie do programowania obiektowego. · Programowanie przy użyciu Windows Forms. EFEKTY: · Uczestnik potrafi tworzyć aplikacje w języku C#, rozwiązywać proste problemy algorytmiczne i wykorzystywać poznane wiadomości w praktyce.

Jarosław Branicki jbranicki@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 41 13 – 19 lat	15.45 – 17.15 s. 421					
GRUPA 42 13 – 19 lat		16.00 – 17.30 s. 421				
GRUPA 43 13 – 19 lat			15.30 – 17.45 s. 421			
GRUPA 44 13 – 19 lat				16.00 – 17.30 s. 421		

PROJEKTOWANIE GIER

Instruktor **Jarosław Branicki**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
Od 14 lat Grupy 45, 46 zaawansowane Kontynuacja zajęć „Programowanie w języku C#” (12 osób w grupie)	Zajęcia dla młodzieży zainteresowanej programowaniem i grafiką. - Umiejętność programowania w języku z grupy C. - Znajomość podstaw programowania obiektowego. - Umiejętność logicznego myślenia. - Znajomość systemu Windows. - Umiejętność skupienia uwagi przez dłuższy czas. - Preferowana znajomość języka angielskiego. - Posiadanie konta email i umiejętność posługiwania się pocztą elektroniczną.	Projektowanie gier i pisanie gier: - Tworzenie własnych poziomów gry. - Importowanie gotowych elementów scenografii oraz postaci. - Pisanie kodu gry. - Tworzenie animacji na potrzeby gier i wykorzystywanie gotowych animacji. EFEKTY: - Uczestnik potrafi stworzyć własną grę.

Jarosław Branicki jbranicki@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 45 14 – 19 lat		17.45 – 20.00 s. 421				
GRUPA 46 14 – 19 lat				17.45 – 20.00 s. 421		

GRAFIKA 3D I ANIMACJE W GRACH

Instruktor **Jarosław Branicki**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
Od 13 lat Grupa 47 zaawansowana Kontynuacja zajęć „Programowanie w języku C#”, „Grafika trójwymiarowa” i „Projektowanie gier” (12 osób w grupie)	Zajęcia dla młodzieży zainteresowanej programowaniem i grafiką. • Znajomość szkolnego materiału z matematyki do VI klasy. • Zdolność logicznego myślenia. • Zainteresowanie programowaniem i komputerami. • Umiejętność obsługi i instalacji oprogramowania w systemie Windows. • Umiejętność skupienia uwagi przez dłuższy czas. • Preferowana znajomość języka angielskiego. • Posiadanie konta email i umiejętność posługiwania się pocztą elektroniczną.	Projektowanie gier i pisanie gier: • Tworzenie modeli trójwymiarowych do gier. • Teksturowanie i mapowanie modeli. • Tworzenie modeli dla fizyki gry. • Tworzenie, modyfikowanie i miksowanie animacji szkieletowych. • Importowanie modeli i animacji do silnika gry. • Budowanie systemu sterowania animacjami szkieletowymi w grze. EFEKTY: • Uczestnik potrafi stworzyć modele i animacje szkieletowe, przenieść je do silnika gry i stworzyć sterowanie animacją w grze.

Jarosław Branicki jbranicki@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 47 13 – 19 lat					16.00 – 18.15 s. 421	

ROZMAITOŚCI MATEMATYCZNE

Instruktor **Anna Gałęcka – Sulej**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
11 – 15 lat kl. VI – VIII Grupy 18, 19 początkujące (12 osób w grupie)	· Zainteresowanie matematyką. · Chęć zdobywania nowej wiedzy. · Bardzo dobra znajomość szkolnego materiału matematyki i informatyki. · Umiejętność logicznego i abstrakcyjnego myślenia. · Umiejętność myślenia przez analogię oraz kojarzenia faktów. · Jest uczniem co najmniej klasy VI.	· Zajęcia dla młodzieży zainteresowanej matematyką chcącej poszerzyć swoją wiedzę, rozwiązując różne ciekawe zadania. · Rozbudzenie zainteresowania matematyką poprzez zabawę, zagadki, testy, gry. · Logika i jej znaczenie w matematyce i życiu codziennym. · Rozwiązywanie zadań o podwyższonym poziomie trudności. · Udział w konkursach matematycznych. · Zastosowanie komputera w matematyce, wykorzystania darmowych aplikacji pomocnych w wizualizacji pojęć matematycznych, gry edukacyjne. · Udział w imprezach ogólnopalaćowych. EFEKTY: · Uczestnik umie rozwiązywać zadania matematyczne o podwyższonym stopniu trudności.

Anna Gałęcka – Sulej agalecka@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 18 12 – 15 lat (klasa VII-VIII)			15.00 – 17.15 s. 422			
GRUPA 19 11 – 13 lat (klasa VI-VII)					17.30 – 19.45 s. 422	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 17 lat Grupy 50, 51, 52 początkujące Kontynuacja zajęć „Młodzi Naukowcy” (12 osób w grupie)	· Zamiłowanie do przyrody i techniki. · Samodzielność. · Umiejętność logicznego myślenia. · Znajomość materiału z zakresu edukacji przyrodniczej na poziomie klasy IV (grupy 51 i 52). · Znajomość materiału z zakresu edukacji przyrodniczej na poziomie klasy VI (grupa 50).	Nowoczesne, interdyscyplinarne zajęcia o tematyce naukowo-technicznej. · Rozwijanie zainteresowania nauką, w szczególności naukami eksperymentalnymi i technicznymi. · Rozwijanie kreatywności, i samodzielności. · Wykonywanie interesujących eksperymentów. · Rozwijanie zdolności obserwacji i wnioskowania. · Kształtowanie umiejętności dyskusji i prezentacji. EFEKTY: · Uczestnik poszerzy swoją wiedzę z zakresu nauk przyrodniczych. · Pozna: podstawowy sprzęt i techniki laboratoryjne. zasady bezpieczeństwa pracy w laboratorium chemicznym. zasady prowadzenia badań naukowych i konstruktywnej dyskusji. dorobek polskich badaczy.

Agata Wiktorowicz awiktorowicz@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 50 12 – 17 lat			15.15 – 17.30 s. 127			
GRUPA 51 10 – 13 lat			17.45 – 20.00 s. 127			
GRUPA 52 10 – 13 lat				16.15 – 18.30 s. 127		

AKWARYSTYKA		Instruktor Tomasz Markiewicz
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12- 18 lat Mieszany poziom wiedzy od początkujących do zaawansowanych. (12 osób w grupie)	· Zamiłowanie do biologii. · Odpowiedzialność. · Chęć zdobywania wiedzy teoretycznej i praktycznej. · Zainteresowanie akwarystyką, a także chęć poznania zagadnień hydrobiologii, chemii i techniki. Rozmowa kwalifikacyjna	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty: • Zajęcia dla młodzieży zainteresowanej rozpoczęciem przygody z akwarystyką, jak również poszerzaniem wiedzy biologicznej. • Uczestnicy będą uczyli się odpowiedzialności za zwierzęta w akwariach (każda osoba będzie mogła opiekować się wybranym akwariem w pracowni). • Młodzież będzie mogła poszerzyć swoją wiedzę z zoologii, botaniki, mikroskopii, chemii i techniki w zakresie występującym w akwarystyce. EFEKTY: • Poznanie zasad pielęgnowania ryb i roślin w akwariach. • Poznanie budowy roślin wodnych oraz anatomii i fizjologii ryb. • Rozwój kreatywności (aranżacja akwariów).

Tomasz Markiewicz tmarkiewicz@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 53 12 – 18 lat	17.30-19.00 s.127					

MODELARSTWA, ŻEGLARSTWA I JĘZYKÓW OBCYCH

PODSTAWY MODELARSTWA

Instruktor Anna Kotkowicz

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 10 lat Grupy 1, 3, 4, 5 początkujące (12 osób w grupie)	· Zainteresowanie techniką i pracami ręcznymi. · Wymagana ogólna sprawność manualna. · Umiejętność posługiwania się linijką i nożyczkami. · Znajomość podstawowych figur geometrycznych. · Rozróżnianie linii równoległych i prostokątnych. · Umiejętność rozwiązywania prostych działań arytmetycznych. · Orientacja przestrzenna.	· Podstawowe umiejętności w posługiwaniu się narzędziami do obróbki papieru i drewna. · Poznanie różnych gatunków i rodzajów drewna i możliwości ich wykorzystania w modelarstwie. · Budowa prostych modeli szybowców, łódek, samolotów z napędem na gumę, makiet. Budowa latawców. · Prace z papieru i drewna (zabawki, drobne przedmioty użytkowe). EFEKTY: · Uczestnik potrafi prawidłowo i sprawnie posługiwać się narzędziami do obróbki drewna i papieru. · Potrafi wykonać modele szybowców, latawca, łódki, prawidłowo dopasować elementy budowanych przez siebie modeli i zabawek.
9 – 10 lat Grupa 2 Średnio zaawansowana (kontynuacja)	Sprawdzian dla grup początkujących w formie testu zawierającego zadania z wyżej wymienionych wymagań.	Uczestnicy biorą udział w konkursach, pokazach i zawodach modelarskich. Od uczestników grupy zaawansowanej wymagać się będzie większej samodzielności przy wykonywaniu niektórych prac, kreatywności i pomysłowości, własnych, prostych rozwiązań technicznych.

Anna Kotkowicz akotkowicz@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 8 – 10 lat	17.15 – 19.30 s. 302					
GRUPA 2 9 – 10 lat			16.15 – 17.45 18.00 – 19.30 s. 302			
GRUPA 3 8 – 10 lat				17.15 – 19.30 s. 302		
GRUPA 4 8 – 10 lat					17.15 – 19.30 s. 302	
GRUPA 5 8 – 10 lat						9.30 – 11.45 s. 302

MODELARSTWO SZKUTNICZE i OGÓLNE

Instruktor **Andrzej Surmacz**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 14 lat Grupy 6, 7 początkujące (16 osób w grupie)		· Nauka posługiwania się narzędziami i elektronarzędziami niezbędnymi przy budowie modeli. · Nauka budowy modeli pływających. · Udział w konkursach, zawodach, pokazach.
11 – 19 lat Grupy 8, 10 średniozaawansowane (16 osób w grupie)	· Umiejętność narysowania figury geometrycznej w izometrii i dimetrii ukośnej	EFEKTY: · Uczestnik potrafi wykonać model łodzi motorowej lub żaglowej.
13 – 19 lat Grupa 9 zaawansowana (12 osób w grupie)	· W grupie 9 dwuletni staż w pracowni	

Andrzej Surmacz asurmacz@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 6 10 – 14 lat		17.00 – 19.15 s. 102				
GRUPA 7 10 – 14 lat			17.00 – 19.15 s. 102			
GRUPA 8 11 – 19 lat				16.30 – 18.00 18.15 – 19.45 s. 102		
GRUPA 9 13 – 19 lat					17.00 – 20.00 s. 102	
GRUPA 10 11 – 19 lat						9.30 – 11.00 11.15 – 12.45 s. 102

MODELARSTWO LOTNICZE

Instruktor **Władysław Muras**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
11 – 19 lat Grupy 11, 12, 15 początkujące (16 osób w grupie) 12 – 19 lat Grupa 13 zaawansowana (kontynuacja) (16 osób w grupie) 13 – 19 lat Grupa 14 mistrzowska grupa dla uczestników posiadających staż z poprzednich lat w grupie zaawansowanej. (12 osób w grupie)	· Zainteresowania techniczne z zakresu modelarstwa lotniczego i lotnictwa. · Wymagana ogólna sprawność manualna. Sprawdzian dla grup początkujących: umiejętność posługiwania się linijką i przyrządami kreślarskimi – wykonanie rysunku prostych figur geometrycznych.	· Nauka budowy modeli latających. · Nauka budowy modeli silnikowych latających na uwięzi i sterowanych radiem. · Wiedza z zakresu obsługi silników modelarskich spalinowych i elektrycznych. · Obsługa aparatury RC oraz umiejętność posługiwania się elementami wyposażenia modeli RC. EFEKTY: · Uczestnik potrafi wykonać model szybowca, samolotu sterowanego radiem i samolotu silnikowego na uwięzi. Uczestnicy biorą udział w konkursach, pokazach i zawodach modelarskich.

Władysław Muras wmuras@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 11 początkująca 11 – 19 lat	17.15 – 19.30 s. 308					
GRUPA 12 początkująca 11 – 19 lat			17.15 – 19.30 s. 308			
GRUPA 13 zaawansowana 12 – 19 lat					16.30 – 19.30 s. 308	
GRUPA 14 mistrzowska 13 – 19 lat			15.15 – 16.45 s. 308	17.15 – 19.30 s. 308		
GRUPA 15 początkująca 11 – 19 lat						09.30 – 11.45 s. 308

ŻEGLARSTWO		Instruktor Agata Markowska
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 12 lat Grupa 1 początkująca 11 – 13 lat Grupa 2 Kontynuująca - zaawansowana propedeutyka 13 – 19 lat Grupa 3 Szkolenie na Żeglarza Jachtowego	· Zainteresowanie tematyką żeglarską. · Chęć zdobywania i doskonalenia wiedzy i umiejętności żeglarskich. · Zainteresowanie tematyką żeglarską. · Chęć uzyskania patentu Żeglarza Jachtowego. · Ukończenie 14 lat przed terminem egzaminu na patent. · Posiadanie patentu Żeglarza Jachtowego	Uczestnicy poznają i utrwalą w formie i zakresie dopasowanym do wieku : · Podstawowe zagadnienia dotyczące etykiety żeglarskiej, budowy jachtu, przepisów i znaków żeglugowych, meteorologii i ratownictwa. · Sylwetki znanych żeglarzy, znane regaty i wydarzenia żeglarskie. · Wiązanie i zastosowanie węzłów żeglarskich. EFEKTY: · Uczestnicy staną się świadomymi uczestnikami kultury żeglarskiej, z pomocą będą potrafili otaklować jacht i aktywnie żeglować w charakterze członka załogi. · 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. EFEKTY: · Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności potrzebne do przystąpienia do egzaminu na patent żeglarza jachtowego. · Uczestnicy zdobędą podstawową wiedzę z zakresu żeglarstwa

14 – 19 lat Grupa 4 doskonaląca		morskiego (nawigacja, ratownictwo morskie), motorowodniactwa. · Rozszerzą wiedzę z zakresu żeglarstwa śródlądowego (żeglowanie na jednostkach innych niż slup, awarie na jachcie, żeglowanie w trudnych warunkach). · Przygotują się do pełnienia funkcji Obsługa Portu. EFEKTY: 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.
---	--	---

Agata Markowska amarkowska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 10 – 12 lat			16.15 – 17.45 s. 354			
GRUPA 2 11 – 13 lat			18.00 – 19.30 s. 354			
GRUPA 3 Żeglarz Jachtowy 13 – 19 lat				16.15 – 17.45 s. 354		
GRUPA 4 doskonaląca 14 – 19 lat				17.50 – 20.05 s. 354		

JĘZYK ANGIELSKI Instruktor Anna Bartoszevska		
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 7 lat Grupa 1 początkująca Klasa I (16 osób w grupie)	Pozytywne nastawienie do nauki języka angielskiego. Sprawdzian zdolności kojarzenia nowych form językowych. Test obrazkowo werbalny.	· Gry i zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe. · Zastosowanie platform edukacyjnych rozwijających wszystkie sprawności · na poziomie podstawowym (zwłaszcza mówienie i słuchanie). · Trenowanie komunikacji językowej.

7 – 8 lat Grupa 2 Początkująca/kontynuacja Klasa II (16 osób w grupie)	Sprawdzian znajomości podstawowych zwrotów i podstaw gramatyki języka angielskiego.	· Gry i zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe. · Czasy teraźniejsze: Present Simple, Present Continuous · Czas przeszły: Past Simple · Opisywanie przyszłości: <i>be going to</i>. · Zastosowanie platform edukacyjnych. · Zróżnicowane struktury językowe. · Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie podstawowym. · Trenowanie komunikacji językowej. EFEKTY: · Uczestnik potrafi udzielać informacji o sobie, swojej rodzinie, szkole, a także o swoich zainteresowaniach. · Uczestnik umie posługiwać się podstawowymi strukturami językowymi i jest solidnie przygotowany do dalszej pracy nad językiem. · Uczestnik potrafi czytać ze zrozumieniem niezbyt skomplikowane teksty i korzystać z nagrań.
8 – 10 lat Grupa 3 średniozaawansowana Kl. III-IV (16 osób w grupie)	Sprawdzian – test z języka angielskiego: znajomość podstawowych czasów.	· Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie średniozaawansowanym. · Trenowanie komunikacji językowej. · Praca na platformach edukacyjnych rozwijających umiejętności pisania, mówienia, czytania i słuchania.
10 – 12 lat Grupa 4 średniozaawansowana Klasa V-VI (16 osób w grupie)	Sprawdzian – test z języka angielskiego: znajomość podstawowych czasów oraz struktur leksykalno-gramatycznych.	EFEKTY: · Uczestnik posługuje się strukturami umożliwiającymi skuteczną komunikację na poziomie średnio zaawansowanym. · Rozumie średnio skomplikowane zadania. · Potrafi wypowiedzieć się na temat przerobionego materiału przy swobodnym użyciu struktur leksykalno-gramatycznych.

12 – 14 lat Grupa 5 średniozaawansowana wyższa Klasa VII-VIII (16 osób w grupie)	Sprawdzian – test z języka angielskiego: znajomość podstawowych czasów oraz struktur leksykalno-gramatycznych.	· Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie średnio zaawansowanym. · Rozwijanie komunikacji językowej. · Przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty z języka angielskiego – ćwiczenie strategii egzaminacyjnych. EFEKTY: · Uczestnik zna podstawowe rodzaje zadań egzaminacyjnych, jest zapoznany z tematami pojawiającymi się na egzaminie i czuje się solidnie przygotowany do przystąpienia do takiego egzaminu. · Potrafi napisać email.
14 – 17 lat Grupa 6 zaawansowana (16 osób w grupie)	Sprawdzian: - podstawowe czasy i zasady mowy zależnej; - znajomość podstawowego słownictwa (zgodnie z katalogiem tematów maturalnych); - test wielokrotnego wyboru.	· Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie średniozaawansowanym. · Rozwijanie komunikacji językowej. · Przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty z języka angielskiego – ćwiczenie strategii egzaminacyjnych. EFEKTY: · Uczestnik zna podstawowe rodzaje zadań egzaminacyjnych, jest zapoznany z tematami pojawiającymi się na egzaminie i czuje się solidnie przygotowany do przystąpienia do takiego egzaminu. · Potrafi napisać email. · Zaznajomienie się i opanowanie umiejętności i struktur leksykalno-gramatycznych niezbędnych do zdania matury z języka angielskiego na poziomie podstawowym i rozszerzonym. · Opanowanie technik egzaminacyjnych ustnego i pisemnego egzaminu maturalnego.

		· Omówienie bieżących problemów krajów anglosaskich, Polski i świata w oparciu o autentyczne anglojęzyczne teksty źródłowe. · Przedstawienie ciekawostek kulturowych i historycznych krajów anglosaskich. EFEKTY: · Opanowanie umiejętności oraz zakresu materiałów umożliwiających zdanie egzaminu maturalnego.
--	--	---

Anna Bartoszevska abartoszevska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 6 – 7 lat	15.15 – 16.00 s. 215		15.15 – 16.00 s. 215			10.15 – 11.00 s. 213
GRUPA 2 7 – 8 lat	16.15 – 17.00 s. 215			16.15 – 17.00 s. 213		11.15 – 12.00 s. 213
Grupa 3 8 – 10 lat			16.15 – 17.00 s. 215		16.15 – 17.00 s.215	12.15 – 13.00 s. 215
GRUPA 4 10 – 12 lat	17.15 – 18.00 s. 215		17.15 – 18.00 s. 215	17.15 – 18.00 s. 213		
GRUPA 5 12 – 14 lat				18.15 – 19.00 s. 213	17.15 – 18.45 s. 215	
GRUPA 6 14 - 17 lat	18.15 – 19.45 s. 215		18.15 – 19.00 s. 215			

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
Grupa 7 12 – 15 lat średniozaawansowana (16 osób w grupie)	Sprawdzian: test leksykalno-gramatyczny.	· Gry i zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe. · Cząsy Present Simple, Present Continuous, Past Simple, Past Continuous, Present Perfect, Future Simple. · Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie średniozaawansowanym (B1). · Trenowanie skutecznej komunikacji językowej. EFEKTY: · Uczestnik posługuje się słownictwem oraz zna konstrukcje gramatyczne umożliwiające skuteczną komunikację na poziomie średniozaawansowanym. · Rozumie średnio skomplikowane nagrania, filmy i teksty. · Potrafi zabrać głos w dyskusji i wyrazić swoją opinię. · Umie sformułować list, email, widokówkę, dialog dotyczący sytuacji z życia codziennego.
Grupa 8 13 – 17 lat zaawansowana (16 osób w grupie)	Sprawdzian: test leksykalno-gramatyczny.	· Utrwalanie dotychczas nabytych umiejętności. · Doskonalenie wszystkich sprawności językowych (czytanie, słuchanie, mówienie, pisanie) na poziomie średniozaawansowanym wyższym (B2) z naciskiem · na mówienie. · Cząsy, tryby warunkowe, strona bierna i mowa zależna. · Czasowniki frazowe. · Rozumienie tekstu słuchanego i czytanego. · Rozwijanie znajomości słownictwa i frazeologii. · Strategie rozwiązywania zadań egzaminacyjnych. EFEKTY: · Uczestnik posługuje się słownictwem oraz zna konstrukcje gramatyczne

		umożliwiające skuteczną komunikację na poziomie średniozaawansowanym wyższym (B2). · 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). · Potrafi zabrać głos w dyskusji i wyrazić swoją opinię. · Umie sformułować list, email, opowiadanie, krótką rozprawkę, opis, recenzję. · Zna strategie i schematy przydatne podczas rozwiązywania zadań egzaminacyjnych.
--	--	---

Krzysztof Jeleń kjelen@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 7 średniozaawansowana 12 – 15 lat		16.15 – 17.45 s. 213	18.15 – 19.45 s. 213			
GRUPA 8 zaawansowana 13 – 17 lat	18.15 – 19.45 s. 213	18.15 – 19.45 s. 213				

JĘZYK ROSYJSKI			Instruktor Krzysztof Jeleń
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
12 – 19 lat Grupa 9 Grupa podstawowa (16 osób w grupie)	· Ciekawość świata · chęć poznania nowego języka obcego, · zainteresowanie geografią i kulturą krajów rosyjskojęzycznych, · mile widziana znajomość podstaw	· Wprowadzenie alfabetu rosyjskiego – nauka czytania i pisania od podstaw. · Ruchomość akcentu w języku rosyjskim – ćwiczenie prawidłowej wymowy głosek w pozycji akcentowanej i nieakcentowanej. · Podstawowe reguły ortograficzne i fonetyczne. · Słownictwo na poziomie podstawowym – m.in. nawiązywanie kontaktu i zawieranie znajomości, przedmioty i obiekty w codziennym otoczeniu (dom, szkoła, miasto), rodzina, zakupy, zainteresowania. Praca z podręcznikiem Как паэ 1 dla klasy 1 LO.	

	gramatyki języka polskiego. Sprawdzian: test pisemny (motywacje do podjęcia nauki języka rosyjskiego, diagnoza predyspozycji językowych oraz wiedzy dotyczącej geografii i kultury Rosji).	EFEKTY: · Rozbudzenie zainteresowania językiem rosyjskim i kulturą krajów rosyjskojęzycznych. · Opanowanie przez uczestników podstawowych zwrotów i wyrażen przydatnych w codziennych sytuacjach komunikacyjnych. · Stworzenie podstaw (ortograficznych, fonetycznych i gramatycznych) do dalszej nauki języka rosyjskiego.
--	---	---

Krzysztof Jeleń kjelen@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 9 podstawowa 12 – 19 lat	16.15 – 17.45 s. 213		16.15 – 17.45 s. 213			

JĘZYK ANGIELSKI			Instruktor Sophie Jodlowski
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
15 –19 lat Grupy 10, 11, 12 zaawansowane Zajęcia prowadzi native speaker Poziom B1 – B2 (16 osób w grupie)	Sprawdzian: · Podstawowe czasy i zasady mowy zależnej. · Znajomość podstawowego słownictwa (zgodnie z katalogiem tematów maturalnych). · Test wielokrotnego wyboru.	ZAJĘCIA Z NATIVE SPEAKEREM · Zaznajomienie się i opanowanie umiejętności i struktur leksykalno-gramatycznych niezbędnych do zdania matury z języka angielskiego na poziomie podstawowym i rozszerzonym. · Opanowanie technik egzaminacyjnych ustnego i pisemnego egzaminu maturalnego. · Omówienie bieżących problemów krajów anglosaskich, Polski i świata w oparciu o autentyczne anglojęzyczne teksty źródłowe. · Przedstawienie ciekawostek kulturowych i historycznych krajów anglosaskich. EFEKTY: · Opanowanie umiejętności oraz zakresu materiału umożliwiających zdanie egzaminu maturalnego.	

Sophie Jodlowski sjodlowski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 10 zaawansowana 15 – 19 lat		15.45 – 17.15 s. 215		15.45 – 16.30 s. 215		
GRUPA 11 zaawansowana 15 – 19 lat		17.30 – 19.00 s. 215		16.45 – 17.30 s. 215		
GRUPA 12 zaawansowana 15 – 19 lat		19.15 – 20.00 s. 215		17.45 – 19.15 s. 215		

JĘZYK ANGIELSKI		Instruktor Blanka Kotlińska
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
Grupa 21 12-14 lat (klasa VI-VII) Przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty Poziom: A1/2	Wymagania: · Znajomość słownictwa oraz zasad leksykalno-gramatycznych na poziomie A1/2 (Test poziomujący)	Zajęcia mają na celu zaznajomienie oraz przygotowanie uczestników do egzaminu ósmoklasisty. W tym celu skupimy się na poznaniu odpowiednich struktur i konstrukcji gramatycznych jak i na rozwinięciu wszystkich czterech sprawności językowych (czytanie, słuchanie, mówienie, pisanie). Efekty kształcenia: · Uczestnik zna i rozumie podstawowe zadania egzaminacyjne. · Potrafi poprawnie posługiwać się językiem na poziomie A1/2. · Zna, rozróżnia i potrafi zastosować odpowiednie struktury i konstrukcje gramatyczne.
Grupa 22 14-15 lat (klasa VIII) Przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty Poziom: A2	Wymagania: · Znajomość słownictwa oraz zasad leksykalno-gramatycznych na poziomie A2 (Test poziomujący)	Zajęcia mają na celu przygotowanie uczestnika do egzaminu ósmoklasisty. W tym celu w trakcie zajęć skupimy się na powtórzeniu materiału leksykalno-gramatycznego który obejmuje egzamin jak i na wyćwiczeniu strategii egzaminacyjnych. Efekty kształcenia: · Uczestnik zna i rozumie podstawowe zadania egzaminacyjne. · Potrafi poprawnie posługiwać się językiem na poziomie A2. · Zna, rozróżnia i potrafi zastosować odpowiednie struktury i konstrukcje

Grupa 23: 15-18 lat Przygotowanie do egzaminu maturalnego Poziom: B1 średniozaawansowana (16 osób w grupie)	Wymagania: · Znajomość słownictwa oraz zasad leksykalno-gramatycznych na poziomie B1 (Test poziomujący)	gramatyczne. Zajęcia mają na celu przygotowanie uczestnika do egzaminu maturalnego. W tym celu w trakcie zajęć skupimy się na powtórzeniu materiału leksykalno-gramatycznego który obejmuje egzamin jak i na wyćwiczeniu strategii egzaminacyjnych. Efekty kształcenia: · Uczestnik zna i rozumie podstawowe zadania egzaminacyjne. · Potrafi poprawnie posługiwać się językiem na poziomie B1 · Zna, rozróżnia i potrafi zastosować odpowiednie struktury i konstrukcje gramatyczne.
---	---	---

Blanka Kotlińska bkotlinska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 21 12 – 14 lat					15.00 – 16.30 s. 215	
GRUPA 22 14 – 15 lat					17.00 – 18.30 s. 215	11.30 – 13.00 s. 215
GRUPA 23 15 – 18 lat						9.00 – 11.15 s. 215

JĘZYK HISZPAŃSKI			Instruktor Violetta Kowalik
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
<u>grupy początkujące:</u> Grupa 16 7 – 10 lat Grupa 17 11 – 15 lat	· Zainteresowanie językiem. · Ciekawość świata hiszpańskojęzycznego. · Motywacja i chęć do nauki.	· Podstawowe słownictwo, zwroty codzienne, gry i zabawy językowe; odkrywanie świata hiszpańskojęzycznego w najmłodszej grupie. · Wymowa, ortografia. · Gramatyka, leksyka, idiomy na poziomie A1. · Rozumienie ze słuchu, praca z tekstem, ćwiczenia z komunikacji językowej. · Podstawowe wiadomości z geografii, historii, kultury, obyczajów i życia codziennego krajów hiszpańskojęzycznych.	

Grupa 18 13 – 17 lat (16 osób w grupie)	Sprawdzian pisemny	EFEKTY: Świadome, poprawne i swobodne operowanie przyswojonymi strukturami leksykalno-gramatycznymi w różnych sytuacjach komunikacyjnych – poziom A1
12 – 18 lat Grupa 19 średniozaawansowana (16 osób w grupie)	Znajomość słownictwa i gramatyki na poziomie A1 Sprawdzian pisemny	- Gramatyka, leksyka, idiomy, konstrukcje peryfrastyczne na poziomie A2. - Rozumienie ze słuchu, praca z tekstem, ćwiczenia z komunikacji językowej. - Standardy egzaminacyjne i typy zadań występujące na egzaminie ósmoklasisty, - maturalnym, DELE. - 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. EFEKTY: - Świadome, poprawne i swobodne operowanie przyswojonymi strukturami leksykalno-gramatycznymi w różnych sytuacjach komunikacyjnych – poziom A2
13 – 19 lat Grupa 20 zaawansowana (16 osób w grupie)	Znajomość słownictwa i gramatyki na poziomie A2 Sprawdzian pisemny	- Gramatyka, leksyka, idiomy, konstrukcje peryfrastyczne na poziomie A2+/B1. - Rozumienie ze słuchu, praca z tekstem, ćwiczenia z komunikacji językowej. - Ćwiczenie technik egzaminacyjnych. - Pogłębianie wiadomości na temat społeczno-kulturowego aspektu życia w krajach hiszpańskojęzycznych. EFEKTY: - Świadome, poprawne i swobodne operowanie przyswojonymi strukturami leksykalno-gramatycznymi w różnych sytuacjach komunikacyjnych – poziom B1

Violetta Kowalik vkowalik@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK 14.45-18.45	ŚRODA 15.00-18.00	CZWARTEK 14.45-18.45	PIĄTEK 14.45-18.45	SOBOTA 10.00-13.00
GRUPA 16 początkująca 7 – 10 lat			15.15 – 16.00 s. 212			10.15 – 11.00 s. 212
GRUPA 17 początkująca 11 – 15 lat				15.15 – 16.45 s. 212		11.15 – 12.45 s. 212
GRUPA 18 początkująca 13 – 17 lat		17.00 – 18.30 s. 212			17.00 – 18.30 s. 212	
GRUPA 19 średniozaawansowana 12 – 18 lat		15.15 – 16.45 s. 212		17.00 – 18.30 s. 212		
GRUPA 20 zaawansowana 13 – 19 lat			16.15 – 17.45 s. 212		15.15 – 16.45 s. 212	

PRACOWNIA GIMNASTYKI ARTYSTYCZNEJ I AKROBATYKI

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 19 lat dziewczynki Grupy 6, 11, 12, 14, 15, 28 początkujące (16 osób w grupie) Grupy 2, 3, 4, 7, 9, 10, 14 zaawansowane (16 osób w grupie) Grupy 1, 5, 8, 13 mistrzowskie (12 osób w grupie)	Sprawdzian: · gibkości, · zakresu ruchomości kończyn dolnych, · skoczności, · równowagi, · ćwiczenia koordynacyjno-słuchowe · umiejętności nabytych (dla chętnych).	· Ćwiczenia rytmiczno-muzyczne. · Elementy baletowe, taneczne, akrobatyczne. · Ćwiczenia z przyborami: skakanka, obręcz, piłka, maczugi, wstążka. · Zwiększenie aktywności ruchowej. · Rozwijanie wyobraźni ruchowo-przestrzennej. · WYROBIENIE nawyków systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych. · Kształtowanie właściwych postaw wobec zdrowia. · Propagowanie zasady fair play i właściwego współzawodnictwa. · Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresowych. EFEKTY: · Rozwinięcie zamiłowania do uprawiania sportu. · Rozwinięcie pożądanych cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja). · Start w zawodach – zdobywanie klas sportowych (grupy wyczynowe).

Adriana Szymańska aszymanska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 mistrzowska 6 – 19 lat	17.35 – 19.05		17.45 – 20.00			11.45 – 12.30
GRUPA 2 zaawansowana 7 – 16 lat		16.00 – 18.15				12.30 – 13.15
GRUPA 3 zaawansowana 10 – 19 lat		18.30 – 20.00		18.30 – 20.00		

GRUPA 4 zaawansowana 8 – 11 lat				16.00 – 17.30		
--	--	--	--	---------------	--	--

Olga Balakina obalakina@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 5 mistrzowska 7 – 19 lat					17.00 – 20.00	11.00 – 11.45
GRUPA 6 początkująca 6 – 8 lat						11.50 – 13.20
GRUPA 7 zawansowana 6 – 8 lat						9.15 – 10.45

Khrystyna Hnitska khnitska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 8 mistrzowska 6 – 18 lat			17.00 – 17.45	15.05 – 17.20		9.30 – 11.00
GRUPA 9 zaawansowana 7 – 10 lat	16.05 – 17.35		17.45 – 19.15			
GRUPA 10 zaawansowana 9 – 14 lat	19.15 – 20.00			18.30 – 20.00		
GRUPA 11 początkująca 8 – 13 lat		14.30 – 16.00		17.30 – 18.15		
GRUPA 12 początkująca 6 – 8 lat	14.30 – 16.00					

Anna Reisch-Rogowska areisch@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 13 mistrzowska 6 – 18 lat		18.30 – 20.00	16.15 – 17.00		14.30 – 16.45	
GRUPA 14 zaawansowana 9 – 14 lat		16.00 – 16.45	17.15 – 18.45			
GRUPA 15 początkująca 7 – 13 lat		14.30 – 16.00				
GRUPA 28 początkująca 6 – 8 lat			14.45 – 16.15		16.45 – 17.30	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 19 lat Grupy 19, 28 początkujące (16 – 24 osób w grupie) Grupy 20, 21, 24, 25, 26, 27 zaawansowane (12 osób w grupie) Grupy 22, 23 mistrzowskie (12 osób w grupie) grupa 25: 7 – 18 lat grupa 26: 6 – 18 lat grupa 27: 6 – 18 lat grupa 28: 6 – 9 lat	· Szczupła sylwetka, bez wad postawy. · Ogólna bardzo dobra sprawność fizyczna. · Wrodzone predyspozycje do akrobatyki. · Samodzielność i pracowitość Sprawdzian: Ocena zdolności motorycznych: · koordynacja i skoczność: wysoki: kuczne, rozkroczone, · z całym obrotem; · gibkość: skłony: w siadzie prostym i rozkrocznym, w leżeniu przodem; · siła: kuczki w zwisie – podciąganie kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach. Dla kandydatów do grup podstawowych, którzy uzyskają wybitne wyniki na sprawdzianie istnieje możliwość zapisów do grup zaawansowanych w ramach wolnych miejsc.	· Gry i zabawy zwinnościowe, ćwiczenia ogólnorozwojowe. · Rozwijanie szybkości, zwinności, siły i gibkości. · Nauka podstaw akrobatyki. · Nauka skoków na trampolinie. · Nauka skoków na ścieżce akrobatycznej. · Kształtowanie sprawności ogólnej. · Rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych (skoczności, siły, gibkości, równowagi, zwinności). · Poznanie przepisów i układów klasyfikacyjnych Polskiego Związku Gimnastycznego. · Udział w imprezach sportowych na terenie placówki, a dla grup zaawansowanych udział w imprezach ogólnopolskich i międzynarodowych. EFEKTY: Uczestnicy potrafią poprawnie wykonać · przewrót w przód i w tył, · stanie na rękach i na głowie, · przerzut bokiem, · mostek z pozycji leżącej. · wybrane elementy na trampolinie.

Joanna Drabik jdrabik@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 19 początkująca 6 – 9 lat	16.00 – 16.45		16.30 – 17.15 17.15 – 18.00			
GRUPA 20 zaawansowana 6 – 18 lat			15.00 – 16.30			
GRUPA 21 zaawansowana 6 – 18 lat	18.30 – 20.00				15.00 – 16.30	
GRUPA 22 mistrzowska 6 – 18 lat	17.00 – 18.30		18.00 – 18.45		16.30 – 18.00	

Krystyna Piwowarczyk kpiwowarczyk@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 23 mistrzowska 7 – 19 lat		18.00 – 19.30		16.30 – 17.15		9.45 – 10.30
GRUPA 24 zaawansowana 8 – 15 lat				15.00 – 16.30		
GRUPA 25 zaawansowana 7 – 18 lat		17.00 – 17.45		18.15 – 19.00		12.00 – 12.45

Natalia Zych nzych@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 26 zaawansowana 6 – 18 lat	14.45 – 16.15	16.15 – 17.00				
GRUPA 27 zaawansowana 6 – 18 lat	16.15 – 17.00	14.45 – 16.15				
GRUPA 28 początkująca 6 – 9 lat		18.15 – 19.00			18.30 – 19.15 19.15 – 20.00	

AKROBATYKA + SKOKI NA TRAMPOLINIE

Instruktorzy Krystyna Piwowarczyk, Joanna Drabik

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 19 lat Grupy 19, 28 początkujące (16 – 24 osób w grupie) Grupy 20, 21, 24, 25, 26, 27 zaawansowane (12 osób w grupie) Grupy 22, 23 mistrzowskie (12 osób w grupie) grupa 25: 7 – 18 lat grupa 26: 6 – 18 lat grupa 27: 6 – 18 lat grupa 28: 6 – 9 lat	· Szczupła sylwetka, bez wad postawy. · Ogólna bardzo dobra sprawność fizyczna. · Wrodzone predyspozycje do akrobatyki. · Samodzielność i pracowitość Sprawdzian: Ocena zdolności motorycznych: · koordynacja i skoczność: wyskoki: kuczne, rozkroczone, · z całym obrotem; · gibkość: skłony: w siadzie prostym i rozkrocznym, · w leżeniu przodem; · siła: kuczki w zwisie – podciąganie kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach. Dla kandydatów do grup podstawowych, którzy uzyskają wybitne wyniki na sprawdzianie istnieje możliwość zapisów do grup zaawansowanych w ramach wolnych miejsc	· Gry i zabawy zwinnościowe, ćwiczenia ogólnorozwojowe. · Rozwijanie szybkości, zwinności, siły i gibkości. · Nauka podstaw akrobatyki. · Nauka skoków na trampolinie. · Nauka skoków na ścieżce akrobatycznej. · Kształtowanie sprawności ogólnej. · Rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych (skoczności, siły, gibkości, równowagi, zwinności). · Poznanie przepisów i układów klasyfikacyjnych Polskiego Związku Gimnastycznego. · Udział w imprezach sportowych na terenie placówki, a dla grup zaawansowanych udział w imprezach ogólnopolskich i międzynarodowych. EFEKTY: Uczestnicy potrafią poprawnie wykonać · przewrót w przód i w tył, · stanie na rękach i na głowie, · przerzut bokiem, · mostek z pozycji leżącej. · wybrane elementy na trampolinie.

Joanna Drabik jdrabik@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 19 początkująca 6 – 9 lat	16.00 – 16.45		16.30 – 17.15 17.15 – 18.00			
GRUPA 20 zaawansowana 6 – 18 lat			15.00 – 16.30			
GRUPA 21 zaawansowana 6 – 18 lat	18.30 – 20.00				15.00 – 16.30	
GRUPA 22 mistrzowska 6 – 18 lat	17.00 – 18.30		18.00 – 18.45		16.30 – 18.00	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 19 lat Grupy 16, 17 początkujące (16 osób w grupie) Grupa 18 zaawansowana (16 osób w grupie)	· Szczupła sylwetka, bez wad postawy. · Ogólna bardzo dobra sprawność fizyczna. · Wrodzone predyspozycje do akrobatyki. · Samodzielność i pracowitość. Sprawdzian: Ocena zdolności motorycznych: · koordynacja i skoczność: wyskok dosiężny z miejsca · gibkość: skłony: w siadzie prostym i rozkrocznym; z postawy; mostek gimnastyczny · siła: kuczki w zwisie – podciąganie kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach. · dla chętnych: przewrót w przód i w tył, szpagaty, przerzut bokiem, stanie na rękach.	· Gry i zabawy zwinnościowe, ćwiczenia ogólnorozwojowe. · Rozwijanie szybkości, zwinności, siły i gibkości. · Nauka podstaw akrobatyki. · Nauka skoków na trampolinie – akrobatyka + batut. · Nauka skoków na ścieżce akrobatycznej – akrobatyka ćwiczenia na ścieżce. · Rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych (skoczności, siły, gibkości, równowagi, zwinności). · Nauka podstawowych elementów zespołowych · Poznanie przepisów i układów klasyfikacyjnych Polskiego Związku Gimnastycznego. · Udział w pałacowych imprezach sportowych, dla grup zaawansowanych udział w imprezach ogólnopolskich i międzynarodowych. EFEKTY: Uczestnicy potrafią poprawnie wykonać · przewrót w przód i w tył, · stanie na rękach i na głowie, · przerzut bokiem, · mostek z pozycji leżącej · wybrane elementy na trampolinie i na ścieżce akrobatycznej.

Olaf Żołędowski ozoledowski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 16 początkująca 6 – 11 lat		14.30 – 15.15		15.45 – 16.30		
GRUPA 17 początkująca 8 – 17 lat		15.20 – 16.50		16.35 – 17.20		
GRUPA 18 zaawansowana 9 – 19 lat		17.05 – 18.35		17.45 – 19.15		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 19 lat Grupy 16, 17 początkujące (16 osób w grupie) Grupa 18 zaawansowana (16 osób w grupie)	· Szczupła sylwetka, bez wad postawy. · Ogólna bardzo dobra sprawność fizyczna. · Wrodzone predyspozycje do akrobatyki. · Samodzielność i pracowitość. Sprawdzian: Ocena zdolności motorycznych: · koordynacja i skoczność: wyskok dosiężny z miejsca · gibkość: skłony: w siadzie prostym i rozkrocznym; z postawy; mostek gimnastyczny · siła: kuczki w zwisie – podciąganie kolan do klatki piersiowej w zwisie na drabinkach. · dla chętnych: przewrót w przód i w tył, szpagaty, przerzut bokiem, stanie na rękach.	· Gry i zabawy zwinnościowe, ćwiczenia ogólnorozwojowe. · Rozwijanie szybkości, zwinności, siły i gibkości. · Nauka podstaw akrobatyki. · Nauka skoków na trampolinie – akrobatyka + batut. · Nauka skoków na ścieżce akrobatycznej – akrobatyka ćwiczenia na ścieżce. · Rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych (skoczności, siły, gibkości, równowagi, zwinności). · Nauka podstawowych elementów zespołowych · Poznanie przepisów i układów klasyfikacyjnych Polskiego Związku Gimnastycznego. · Udział w pałacowych imprezach sportowych, dla grup zaawansowanych udział w imprezach ogólnopolskich i międzynarodowych. EFEKTY: Uczestnicy potrafią poprawnie wykonać · przewrót w przód i w tył, · stanie na rękach i na głowie, · mostek z pozycji leżącej · wybrane elementy na trampolinie i na ścieżce akrobatycznej.

Olaf Żołędowski ozoledowski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 16 początkująca 6 – 11 lat		14.30 – 15.15		15.45 – 16.30		
GRUPA 17 początkująca 8 – 17 lat		15.20 – 16.50		16.35 – 17.20		
GRUPA 18 zaawansowana 9 – 19 lat		17.05 – 18.35		17.45 – 19.15		

PRACOWNIA SPORTU I REKREACJI

TENIS STOŁOWY

Instruktorzy **Magdalena Witkowska, Patryk Turek**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 19 lat dziewczęta i chłopcy (12 osób w grupie) Grupa 1 8 – 11 lat początkująca Grupa 2 12 – 17 lat średniozaawansowana Grupa 3 12 – 18 lat zaawansowana Grupa 4 13 – 19 lat mistrzowska Grupa 5 6 – 9 lat Grupa 6 7 – 12 lat początkujące Grupa 7 8 – 14 lat średniozaawansowana Grupa 8 8 – 17 lat zaawansowana Grupa 9 8 – 18 lat mistrzowska	- Umiejętność przebijania piłki na stole. - Umiejętność poruszania się przy stole. Sprawdzian: Bieg wahadłowy 4 x 10 m + gra na stole (gr. 1, 5, 6) Sprawdzian: Test techniczny na dokładność i na czas (przez 30 sek.) pośrodku stołu (gr. 2,7) Sprawdzian: Umiejętność gry wszystkimi uderzeniami (półwolej obustronny, topspin obustronny, podcięcie obustronne, strzał obustronny, zmiana ustawienia). (gr. 3,4,8,9)	- Podstawy nauki tenisa stołowego: przyjmowanie prawidłowej postawy, nauka i doskonalenie podstawowych uderzeń gry. - Gry i zabawy ruchowe. - Poznanie przepisów gry. - Nauka i doskonalenie elementów techniki złożonej. - Rozwój świadomości taktycznej i umiejętność kierowania całą grą, dostosowanie się do zmian - Rozwój silnej i poprawa słabej strony gry - Przygotowanie do Grand Prix PM - Przygotowanie do udziału w zawodach: warszawskich, wojewódzkich i ogólnopolskich. EFEKTY: <u>Grupy podstawowe</u> – przygotowanie do udziału w Grand Prix PM. - Uczestnik zna podstawowe uderzenia gry, potrafi przyjąć prawidłową postawę przy stole, zna przepisy gry. - Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności w grze na punkty na turniejach pracowni. <u>Grupy zaawansowane</u> – przygotowanie do udziału w zawodach warszawskich. - Uczestnik rozwinął silną stronę gry. - Potrafi określić indywidualny system gry.

		· Potrafi zagrać elementy techniki złożonej. <u>Grupy mistrzowskie</u> – przygotowanie do udziału w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich. · Zawodnik potrafi dostosować się do różnych przeciwników i warunków gry. · Nabył umiejętności łączenia uderzeń. · Rozwój wszechstronności zawodnika, niedopuszczenie do pojawienia się wyraźnej słabej strony. · Optymalizacja indywidualnego stylu gry.
--	--	---

Magdalena Witkowska mwitkowska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 8 – 11 lat	16.30 – 18.00 Hala sportowa					
GRUPA 2 11 – 17 lat		16.55 – 18.25 Hala sportowa			15.00 – 16.30 Hala sportowa	
GRUPA 3 12 – 18 lat	18.05 – 19.35 Hala sportowa			16.55 – 18.25 Hala sportowa		
GRUPA 4 13 – 19 lat		18.30 – 20.00 Hala sportowa	18.30 – 20.00 Hala sportowa	18.30 – 20.00 Hala sportowa		

Patryk Turek pturek@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 5 6 – 9 lat		14.30 – 15.15 Hala sportowa			16.35 – 17.20 Hala sportowa	
GRUPA 6 7 – 12 lat			14.30 – 15.15 Hala sportowa		17.25 – 18.10 Hala sportowa	
GRUPA 7 8 – 14 lat		15.20 – 16.50 Hala sportowa	15.20 – 16.50 Hala sportowa			
GRUPA 8 8 – 17 lat				15.20 – 16.50 Hala sportowa		9.30 – 11.00 Hala sportowa
GRUPA 9 8 – 18 lat			16.55 – 18.25 Hala sportowa		18.15 – 19.45 Hala sportowa	11.05 – 12.35 Hala sportowa

SZERMIERKA

Instruktor **Sebastian Koziejowski**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 19 lat dziewczęta i chłopcy Grupa 1 8 – 11 lat początkująca (23 osoby w grupie) Grupa 2 8 – 12 lat początkująca - kontynuująca (18 osób w grupie) Grupa 3 10 – 15 lat Grupa 4 12 – 15 lat zaawansowane (16 osób w grupie) Grupa 5 14 – 19 lat mistrzowska (12 osób w grupie)	· Zainteresowanie sportami walki (szermierką). · Dobra koordynacja ruchowa. Sprawdzian: Test sprawnościowy na czas - bieg 3 x 4, 5, 6 m z przenoszeniem piłeczek. Sprawdzian: Ocena techniki podstawowych elementów szermierczej pracy nóg, ocena znajomości zasłon.	· Podstawy nauki szermierki (florety): przyjmowanie postawy szermierczej, nauka i doskonalenie kroków szermierczych w przód i w tył oraz wypadu szermierczego. · Nauka podstawowych działań szermierczych (natarcia, obrona). · Gry i zabawy ruchowe. · Przygotowanie do „Pierwszego Kroku Szermierczego” i „Mistrzostw Pracowni w Szermierce” – turniej kończący rok szkolny. · Przygotowanie do udziału w zawodach: okręgowych, ogólnopolskich i międzynarodowych. EFEKTY: <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. · Uczestnik potrafi wykonać natarcie proste i pojedyncze z wyboru tempa, · zna ogólne zasady walki szermierczej na florety i potrafi posługiwać się komendami obowiązującymi w walce (potrafi analizować proste działania), · potrafi naprawić przewód osobisty, · zna budowę broni i jej zasady działania. · Ogólna poprawa sprawności fizycznej.

Sebastian Koziejowski skoziejowski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 8 – 11 lat			17.40 – 18.25 Sala sportowa II p.		15.45 – 16.30 Sala sportowa II p.	
GRUPA 2 8 – 12 lat		14.50 – 15.35 Sala sportowa II p.		17.45 – 18.30 Sala sportowa II p.		
GRUPA 3 10 – 15 lat		15.40 – 17.10 Sala sportowa II p.			16.35 – 17.20 Sala sportowa II p.	10.10 – 10.55 Sala sportowa II p.
GRUPA 4 12 – 15 lat			18.30 – 20.00 Sala sportowa II p.			8.35 – 10.05 Sala sportowa II p.
GRUPA 5 14 – 19 lat		17.15 – 17.45 Sala sportowa II p.		18.30 – 20.05 Sala sportowa II p.	17.25 – 18.55 Sala sportowa II p.	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
9 – 19 lat dziewczęta 15 – 19 lat chłopcy (tylko grupa zaawansowana) grupa 1 9 – 12 lat grupa 2 10 – 13 lat początkująca dziewczęta (16 - 25 osób w grupie) grupa 3 12 – 15 lat grupa 4 14 – 17 lat średniozaawansowana dziewczęta (16 - 25 osób w grupie) grupa 5 15 - 19 lat zaawansowana dziewczęta + chłopcy (12 - 16 osób w grupie)	· Zainteresowanie sportem, aktywnym spędzaniem czasu wolnego. · Umiejętność pracy w zespole. · Chęć doskonalenia sprawności fizycznej. Sprawdzian ruchowy <u>grupa młodsza 8 – 13 lat:</u> · Przysiady · Pompki damskie · Brzuszki · Deska · Bieg w miejscu <u>Grupa starsza 14 – 19 lat:</u> · Bieg w miejscu, · Nożyce pionowe · Skład do wyskoku · Praca kolan w podporze przodem · Pompki	· Uczestnicy kształtują sprawność ogólną. · Uczą się oraz doskonalą różnorodne formy fitness. · Uczą się i doskonalą techniki ćwiczeń gibkościowych, aerobowych oraz siłowych. · Poznają elementy gimnastyki oraz gimnastyki korekcyjnej. · Samodzielnie tworzą choreografię fitness, rozwijają sprawność ruchową oraz poszerzają wiedzę z zakresu pracy nad własnym ciałem. EFEKTY: · Większa sprawność fizyczna uczestnika, wzrost wydolności oraz wytrzymałości organizmu, a także przyrost masy mięśniowej i wysmuklenie sylwetki. · Poprawna technika wykonywanych ćwiczeń wzmacniających i stretchingowych. Udział w imprezach okolicznościowych o charakterze sportowym.

Aleksandra Włodarczyk awlodarczyk@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 9 – 12 lat		16.00 – 16.45 Mała sala sportowa III p.			17.20 – 18.05 Mała sala sportowa III p.	
GRUPA 2 10 – 13 lat			15.00 – 16.30 Mała sala sportowa III p			
GRUPA 3 12 – 15 lat		16.45 – 18.15 Mała sala sportowa III p.	16.50 – 17.35 Siłownia (s. 465)			
GRUPA 4 14 – 17 lat	16.50 – 18.20 Mała sala sportowa III p.		18.30 – 20.00 Siłownia (s. 465) + Mała sala sportowa III p			
GRUPA 5 15 – 19 lat	18.30 – 20.00 Mała sala sportowa III p.		17.40 – 18.25 Siłownia (s. 465)		18.10 – 19.40 Mała sala sportowa III p.	

KULTURYSTYKA		Instruktor Sławomir Maciejewski				
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty				
13 – 19 lat (12 osób w grupie)	· Zainteresowanie sportami siłowymi oraz aktywnością ruchową. · Chęć doskonalenia własnej sylwetki, muskulatury ciała. Sprawdzian: · Skłony do przodu na ławce skośnej. · Podciąganie na drążku · Pompki na podpórkach.	· Wszechstronny rozwój fizyczny (cechy motoryczne). · Praca nad poprawą i stałym doskonaleniem własnej sylwetki. · Osiągnięcie harmonijnego i proporcjonalnego wyglądu całego ciała. · Systematyczna praca nad wzrostem siły i masy mięśniowej, redukcją tkanki tłuszczowej. · Nauka różnorodnych form treningowych i ćwiczeń (trening kardio, trening funkcjonalny, trening siłowy, trening kulturystyczny). · Nabywanie wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat sportów siłowych, metodyki treningu kulturystycznego, diety i sportowego sposobu odżywiania. · Rozwijanie zainteresowań w zakresie kulturystyki i wszelkiej aktywności ruchowej (np. turystyki kajakowej). EFEKTY: · potrafią w sposób prawidłowy technicznie wykonać ćwiczenia ze swoich programów treningowych (dostosowanych do poziomu zaawansowania treningowego oraz możliwości fizycznych), · potrafią w sposób bezpieczny i efektywny trenować samodzielnie kulturystykę na poziomie odpowiednim do nabytej wiedzy i umiejętności, znają podstawowe zasady treningowe i żywieniowe.				
Sławomir Maciejewski smaciejewski@pm.waw.pl		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
GRUPA 1 13 – 19 lat		17.00 – 18.30 Siłownia (s. 465)	17.00 – 17.45 Siłownia (s. 465)			
GRUPA 2 13 – 19 lat		18.35 – 19.20 Siłownia (s. 465)			17.00 – 18.30 Siłownia (s. 465)	
GRUPA 3 13 – 19 lat			17.50 – 19.20 Siłownia (s. 465)		18.35 – 19.20 Siłownia (s. 465)	

GRY ZESPOŁOWE			Instruktor Adam Zawiasa
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
7 – 18 lat dziewczęta i chłopcy grupa 1 7 – 9 lat grupa 2 10 – 13 lat grupa 3 14 – 18 lat grupy początkujące (16 - 25 osób w grupie)	Zainteresowanie piłką nożną, koszykówką, piłką ręczną, siatkówką, unihokejem itp. <u>Sprawdzian:</u> Slalom z prowadzeniem piłki nogą na czas.	- Kształtowanie sprawności ogólnej. - Rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. - Nauczanie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z zakresu poszczególnych gier zespołowych. - Wdrażanie do aktywnego udziału w imprezach sportowych poprzez uczestnictwo w zawodach i wspólne kibicowanie. EFEKTY: - poprawi swoją sprawność fizyczną, - rozwinie poszczególne cechy motoryczne, - zdobędzie podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne obejmujące gry zespołowe, - będzie brał udział w zawodach sportowych, - będzie potrafił sędziować.	

Adam Zawiasa azawiasa@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 7 – 9 lat	15.20 – 16.05 Sala sportowa II p.			15.20 – 16.05 Sala sportowa II p.		
GRUPA 2 10 – 13 lat	16.10 – 17.40 Sala sportowa II p.			16.10 – 17.40 Sala sportowa II p.		
GRUPA 3 14 – 18 lat	17.45 – 20.00 Sala sportowa II p.					

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7 – 19 lat dziewczęta i chłopcy Grupa 1 7-12 lat początkująca (12 osób w grupie) Grupa 2 11-19 lat średniozaawansowana (12 osób w grupie) Grupa 3 7-19 lat zaawansowana (12 osób w grupie) Grupa 4 7-12 lat średniozaawansowana (12 osób w grupie)	· Zainteresowanie jazdą na rolkach. · Posiadanie własnych rolek, kasku i ochraniaczy. Sprawdzian (dla wszystkich grup): ocena techniki jazdy do przodu i hamowania	· Nauka i doskonalenie podstawowych elementów jazdy, padów i różnych technik hamowania. · Nauka elementów freestyle slalom i jazdy miejskiej. · Gry i zabawy ruchowe. · Kształtowanie wytrzymałości i koordynacji. · Przygotowanie do zawodów pracownianych. · Przygotowanie do pokazów. EFEKTY: <u>Grupa podstawowa</u> – Uczestnik potrafi wykonać prawidłowy upadek, 1 trik slalomowy oraz zademonstrować jedną z techniki hamowania. <u>Grupa średniozaawansowana</u> – Przygotowanie do udziału w pokazach. · Uczestnik potrafi wykonać prawidłowy upadek, 2 triki jazdy slalomowej oraz zademonstrować 2 techniki hamowania. <u>Grupa zaawansowana</u> – Przygotowanie do udziału w pokazach. · Uczestnik potrafi zademonstrować 3 techniki hamowania. · Uczestnik potrafi wykonać 3 triki jazdy slalomowej i 2 triki jazdy miejskiej

Joanna Łukaszewicz jlukaszewicz@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 7 – 12 lat			15.00 – 16.30 Sala sportowa II p.		15.00 – 15.45 Mała sala sportowa III p.	
GRUPA 2 11 – 19 lat			17.30 – 19.00		17.25 – 18.40 Siłownia (s. 465)	11.50 – 12.35 Sala sportowa II p.
GRUPA 3 7 – 19 lat			16.40 – 17.25 Sala sportowa II p.		18.45 – 19.30 Siłownia (s. 465)	12.40 – 14.10 Sala sportowa II p.
GRUPA 4 7 – 12 lat					15.50 – 16.35 Mała sala sportowa III p. 16.35 – 17.20 Siłownia (s. 465)	10.15 – 11.45 Sala sportowa II p.

PRACOWNIA PŁYWANIA I SKOKÓW DO WODY

PŁYWANIE

instruktorzy **Milenia Okrzeja, Bogdan Rosiek**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6– 12 lat Grupy 3, 7, 8 początkujące (15 osób w grupie)	Grupa 3,7 - Podstawowa umiejętność pływania, predyspozycje psychofizyczne. - Przepłynięcie dystansu 25 m swoim najlepszym (najszybszym) stylem 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. Grupa 8 - Umiejętność pływania w 4 stylach, predyspozycje psychofizyczne. - Przepłynięcie dystansu 25 m swoim najlepszym (najszybszym) stylem do 10 r.ż. oraz 50 m od 11 r.ż. (uwzględniając rok urodzenia). - Technika pływania stylem grzbietowym (kraul na plecach), stylem dowolnym (kraul na piersiach), stylem klasycznym (żabka) oraz stylem motylkowym (delfin).	Grupa 3,7 - Opanowanie umiejętności pływania trzema stylami pływackimi. - Prawidłowa technika skoków na nogi i na głowę. - Nauka prawidłowego oddychania i nurkowania w wodzie, - Wszechstronny i harmonijny rozwój młodego organizmu. - Korygowanie wad postawy - Udział w imprezach i zawodach pływackich Pałacu Młodzieży. - Uczestnik poznaje podstawowe wiadomości z zakresu aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą. Grupa 8 - Doskonalenie umiejętności pływania czterema stylami pływackimi. - Doskonalenie technik i skoków na nogi i na głowę - Umiejętność prawidłowego oddychania i nurkowania w wodzie, - Wszechstronny i harmonijny rozwój młodego organizmu. - Korygowanie wad postawy ciała. - Udział w imprezach i zawodach pływackich Pałacu Młodzieży. - Uczestnik poznaje podstawowe wiadomości z zakresu aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą.

	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.	
--	--	--

Milenia Okrzeja mokrzeja@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 3 6 – 9 lat			15.00 - 15.45		15.00 - 15.45	
Bogdan Rosiek broziek@pm.waw.pl						
GRUPA 7 6 – 9 lat		15.50 - 16.35		15.50-17.25		9.30 - 10.15
GRUPA 8 9 – 12 lat		15.00 - 15.45		15.00 - 15.45		

9 – 13 lat Grupy 2, 6, 9, 10,13 średniozaawansowane (15 osób w grupie)	Grupa 2 - Umiejętność pływania w 4 stylach, predyspozycje psychofizyczne. - Przepłynięcie dystansu 25 m swoim najlepszym (najszybszym) stylem - Technika pływania stylem grzbietowym (kraul na plecach), stylem dowolnym (kraul na piersiach), stylem klasycznym (żabka) oraz stylem motylkowym (delfin).	Grupa 2 - Doskonalenie umiejętności pływania czterema stylami pływackimi. - Doskonalenie technik i skoków na nogi i na głowę - Umiejętność prawidłowego oddychania i nurkowania w wodzie, - Wszechstronny i harmonijny rozwój młodego organizmu poprzez zajęcia na pływalni - Korygowanie wad postawy ciała. - Udział w imprezach i zawodach pływackich Pałacu Młodzieży. - Uczestnik poznaje podstawowe wiadomości z zakresu aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą. Grupa 6,9,10,13 - Opanowanie umiejętności pływania czterema stylami pływackimi w
--	---	--

	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. Grupa 6, 9,10,13 - Technika pływania stylem grzbietowym (kraul na plecach), stylem dowolnym (kraul na piersiach), stylem klasycznym (żabka) oraz stylem motylkowym (delfin). Ocenie podlegają: praca nóg, praca ramion, wydech do wody, koordynacja pływania pełnym stylem pływackim, pływalność ciała (zdolność unoszenia się ciała na powierzchni wody). Przepłynięcie dystansu 25 m swoim najlepszym (najszybszym) stylem do 10 r.ż. (włącznie) oraz 50m od 11 r.ż. (uwzględniając rok urodzenia). Skok na nogi lub głowę.	stopniu średniozaawansowanym. - Umiejętność skoków startowych i nawrotów do każdego stylu pływackiego oraz prawidłowego oddychania i nurkowania w wodzie. - Wszechstronny i harmonijny rozwój młodego organizmu. - Poznanie przepisów FINA (Międzynarodowej Federacji Pływackiej) w pływaniu. - Korygowanie wad postawy ciała. - Potrafi przepłynąć pod powierzchnią wody 15 m i wyłowić przedmioty z dna pływalni. - Bierze udział w imprezach i zawodach pływackich Pałacu Młodzieży. - Uczestnik poznaje podstawowe wiadomości z zakresu aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą.
--	--	--

Milenia Okrzeja mokrzeja@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 2 9 – 11 lat		15.50 - 16.35		15.00 - 15.45		
GRUPA 6 9 – 11 lat			15.50 - 16.35		16.40 - 17.25	

GRUPA 13 11– 13 lat				16.40 - 17.25		12.50 - 13.35
Bogdan Rosiek broziek@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 9 9 – 11 lat			15.00 - 15.45	17.40 - 18.25		
GRUPA 10 11 – 13 lat			15.50 - 16.35	19.15 – 20.00		

9 – 18 lat Grupy 1, 4, 5,11,12 zaawansowane (15 osób w grupie)	Grupa 1 - Umiejętność pływania w 4 stylach, predyspozycje psychofizyczne. - Przepłynięcie dystansu 25 m swoim najlepszym (najszybszym) stylem - Technika pływania stylem grzbietowym (kraul na plecach), stylem dowolnym (kraul na piersiach), stylem klasycznym (żabka) oraz stylem motylkowym (delfin). 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.	- Opanowanie umiejętności pływania czterema stylami pływackimi w stopniu zaawansowanym. - Umiejętność skoków startowych i nawrotów do każdego stylu pływackiego oraz prawidłowego oddychania i nurkowania w wodzie. - Wszechstronny i harmonijny rozwój młodego organizmu. - Poznanie przepisów FINA (Międzynarodowej Federacji Pływackiej) w pływaniu. - Korygowanie wad postawy ciała. - Uczestnik posiada bardzo dobre umiejętności pływania stylami: grzbietowym, dowolnym, klasycznym i motylkowym. - Potrafi przepłynąć pod powierzchnią wody 25 m i wyłowić przedmioty z dna pływalni. - Bierze udział w imprezach i zawodach pływackich Pałacu Młodzieży. - Uczestnik poznaje podstawowe wiadomości z zakresu aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą.

	Grupa 4, 5,11,12 - Technika pływania stylem grzbietowym (kraul na plecach), stylem dowolnym (kraul na piersiach), stylem klasycznym (żabka) oraz stylem motylkowym (delfin). Ocenie podlegają: praca nóg, praca ramion, wydech do wody, koordynacja pływania pełnym stylem pływackim, pływalność ciała (zdolność unoszenia się ciała na powierzchni wody). Przepłynięcie dystansu 50 m na czas wybranym stylem. Skok na nogi lub głowę.	
--	---	--

Milenia Okrzeja mokrzeja@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 9 – 11 lat		15.00 - 15.45		15.50 - 16.35		
GRUPA 4 11– 13 lat			16.40 - 17.25		15.50 - 16.35	
GRUPA 5 16 – 18 lat		19.15 - 20.00		17.40 - 18.25		

Bogdan Rosiek broziek@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 11 14 – 16 lat		16.40 – 17.25				10.20 - 11.05
GRUPA 12 13 – 16 lat		17.40 – 18.25				11.10 - 11.55

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
13 – 15 lat Grupa 14 początkująca (15 osób w grupie)	- Przeplnięcie 25 m kraulem - Przeplnięcie 25 m grzbietem - Skok do wody na nogi ze słupka - Przeplnięcie 5 m pod wodą - Nurkowanie po przedmiot na głębokość 160 cm - Przewroty w przód i w tył w wodzie	- Prawidłowe techniki pływania trzema stylami – grzbietowym, dowolnym, klasycznym. - Nauka pływania stylem motylkowym. - Nauka skoku startowego i nawrotu koziołkowego. - Opanowanie technik wykonywania ćwiczeń z użyciem sprzętu aqua (makarony, pasy wypornościowe, hantle). - Samodzielne konstruowanie prostych układów gimnastycznych w wodzie. - Różnorodne formy fitness na pływających matach. - Ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne i odprężające. - Doskonalenie sprawności fizycznej, szczególnie takich cech jak szybkość, siła, skoczność, koordynacja ruchowa, gibkość, wytrzymałość. - Profilaktyka wad postawy. EFEKTY: - Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w celu dalszego samodoskonalenia.
16 – 18 lat Grupa 15 zaawansowana (kontynuacja zajęć) (15 osób w grupie)	- Przeplnięcie 25 m grzbietem - Przeplnięcie 25 m kraulem - Skok do wody na proste nogi - Przeplnięcie 5 m pod wodą - Nurkowanie po przedmiot na głębokość 160 cm - Przewroty w przód i w tył	- Doskonalenie pływania czterema stylami – grzbietowym, dowolnym, klasycznym, motylkowym. - Doskonalenie skoku startowego i nawrotu koziołkowego. - Doskonalenie technik wykonywania ćwiczeń z użyciem sprzętu aqua (makarony, pasy wypornościowe, hantle). - Samodzielne konstruowanie prostych układów gimnastycznych w wodzie. - Różnorodne formy fitness na pływających matach.

	· w wodzie · Skok na nogi z 3 m	· Ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne i odprężające. · Doskonalenie sprawności fizycznej, szczególnie takich cech jak szybkość, siła, skoczność, koordynacja ruchowa, gibkość, wytrzymałość. · Profilaktyka wad postawy. EFEKTY: · Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających, samokontrolę, samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w celu dalszego samodoskonalenia.
--	--	--

Milenia Okrzeja mokrzeja@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 14 13 – 15 lat		16.40 – 17.25				11.10 – 11.55
GRUPA 15 16 – 18 lat		18.30 – 19.15				12.00 – 12.45

SKOKI DO WODY

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

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 8 lat Grupy 2, 8, 12 początkujące (nowy nabór) (12 osób w grupie)	· Gibkość: skłon tułowia w przód (z postawy i w siadzie prostym) – dotknięcie dłońmi do podłoża na wysokości stóp. · Siła – siła mięśni brzucha: wykonanie tzw. brzuszków z leżenia tyłem do siadu kucznego. · Skoczność – siła mięśni nóg: skok w dal z miejsca z wybicia obunóż. · Pływanie: przepłynięcie długości pływalni (25 m) dowolnym stylem. · Skok do wody: skok ze słupka i trampoliny 1 m na nogi przodem · Umiejętność dodatkowa: skok na głowę ze słupka lub trampoliny 1 m, skok na nogi z wysokości 3 m	· Nauka i doskonalenie podstawowych skoków do wody w przód i tył z trampoliny 1 m i 3 m. · Nauka skoków na nogi z wieży 5 m. · Gimnastyka ogólnorozwojowa z elementami akrobatyki. · Rozwój sprawności fizycznej, szczególnie takich cech jak: szybkość, siła, skoczność, koordynacja ruchowa, gibkość, wytrzymałość. · Opanowanie ćwiczeń gimnastycznych o charakterze ogólnorozwojowym z elementami akrobatyki. · Opanowanie pływania trzema podstawowymi stylami (dowolny, klasyczny, grzbiet). EFEKTY: · Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w celu dalszego samodoskonalenia. · Ukształtowanie postaw świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa nad wodą. · Rozwinięcie zamiłowania do uprawiania sportu. · Udział w zawodach ogólnogrupowych w skokach do wody oraz Warszawskiej Olimpiadzie Młodzieży w skokach do wody. ·

Agnieszka Strómiłło astromillo@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 2 6 – 8 lat		15.00 – 16.30				9.30 – 11.00
Anna Wierniuk awierniuk@pm.waw.pl						
GRUPA 8 6 – 8 lat			16.40 – 18.20			12.00 – 13.30
Agnieszka Rolańska arolanska@pm.waw.pl						
GRUPA 12 6 – 8 lat			15.00 – 16.30	15.00 – 15.45		

6 – 18 lat Grupy 3, 4, 6, 7, 9, 11, 13 średniozaawansowana (z gimnastyką) (12 osób w grupie)	- Gibkość: skłon tułowia w przód (z postawy i w siadzie prostym) – dotknięcie dłońmi do podłoża na wysokości stóp - Siła – siła mięśni brzucha: wykonanie tzw. brzuszków z leżenia tyłem do siadu kucznego - Skoczność – siła mięśni nóg: skok w dal z miejsca z wybicia obunóż - Pływanie: przepłynięcie długości pływalni (25 m) dowolnym stylem - Skok do wody: 1. 6-9 lat: skok ze słupka i trampoliny 1 m na nogi przodem. Umiejętność dodatkowa: skok na głowę ze słupka lub trampoliny 1 m, skok na nogi z wysokości 3 m. 2. 10-18 lat: skok ze słupka, trampoliny 1 i 3 m na nogi przodem. Skok na głowę	- Doskonalenie pływania trzema stylami pływackimi. - Doskonalenie skoków do wody na poziomie podstawowym - skoki na nogi i na głowę oraz salta w przód i tył z różnych wysokości. - Doskonalenie skoków z wieży 5, 7,5 i 10 m. - Gimnastyka ogólnorozwojowa i specjalistyczna z elementami akrobatyki. - Rozwój poziomu cech motorycznych takich jak siła, skoczność, koordynacja ruchowa, gibkość oraz wytrzymałość. - Doskonalenie ćwiczeń gimnastycznych o charakterze ogólnorozwojowym z elementami akrobatyki. EFEKTY: - Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w celu dalszego samodoskonalenia. - Ukształtowanie postaw świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa nad wodą. - Udział w zawodach ogólnogrupowych oraz Warszawskiej
---	--	--

	ze słupka lub trampoliny 1m. Umiejętność dodatkowa: skok z na nogi z wysokości 5m.	Olimpiadzie Młodzieży w skokach do wody.
--	--	--

Agnieszka Strómiłło astromillo@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 3 7 – 9 lat		16.40 – 18.20			15.00 – 16.30	
GRUPA 4 13 – 16 lat	15.00 – 16.30					
Anna Wierniuk awierniuk@pm.waw.pl						
GRUPA 6 6 – 9 lat			18.30 – 20.00		15.50 – 17.20	
GRUPA 7 9 – 12 lat				15.00 – 16.30		
Agnieszka Rolańska arolanska@pm.waw.pl						
GRUPA 9 16 – 18 lat		18.30 – 20.00		15.50 – 16.30		
GRUPA 11 6 – 9 lat		15.00 – 15.45			15.50 – 17.20	
GRUPA 13 13 – 15 lat			17.40 – 19.10		15.00 – 15.45	

7 – 19 lat Grupy 1, 5, 10 mistrzowskie	- Cechy motoryczne – ćwiczenia akrobatyczne: przewrót w przód i tył oraz stanie na rękach. - Siła – siła mięśni brzucha: wykonanie tzw. brzusków z leżenia tyłem do siadu kucznego; siła mięśni ramion: podciągnięcia na drążku (broda nad drążkiem).	Uczestnicy posiadający programy sportowe w poszczególnych kategoriach wiekowych (wg przepisów FINA): - nauka i doskonalenie programów sportowych z trampoliny i wieży, - nauka i doskonalenie nowych skoków o wyższym współczynniku trudności, - doskonalenie ćwiczeń gimnastycznych o charakterze ogólnorozwojowym, specjalistycznym, akrobatycznym.
---	--	---

(12 osób w grupie)	· Skoczność – siła mięśni nóg: skok w dal z miejsca z wybicia obunóż. · Pływanie: przepłynięcie 2 długości pływalni (50 m) dowolnym stylem. · 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. Ocenie podlega poprawność techniki skoków.	· Udział w ogólnopolskim współzawodnictwie sportowym dzieci i młodzieży - udział w zawodach systemu ogólnopolskiego. · Udział w zawodach międzynarodowych. · Udział w pokazach i zawodach organizowanych przez Pałac Młodzieży. · Udział w obozach i konsultacjach sportowych. EFEKTY: · Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w celu dalszego samodoskonalenia. · Ukształtowanie postaw świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa nad wodą.
--------------------	--	--

Bartek Krynicki bkrynicki@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 7 – 19 lat	17.40 – 19.10					
Agnieszka Strómiłło astromillo@pm.waw.pl						
GRUPA 1 7 – 19 lat					16.50 – 18.20	11.10 – 12.40
Anna Wierniuk awierniuk@pm.waw.pl						
GRUPA 5 7 – 19 lat		18.30 – 20.00		17.40 – 19.10		10.20 – 11.50
Agnieszka Rolańska arolanska@pm.waw.pl						
GRUPA 10 6 – 11 lat		15.50 – 17.20		18.30 – 20.00		9.30 – 11.00

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
9 – 11 lat Grupa 20 początkująca (15 osób w grupie)	· Dobra umiejętność pływania. · Silna budowa ciała, predyspozycje psychofizyczne. · Przepłynięcie 25 m kraulem na czas. · Poprawna technika pracy nóg w stylu klasycznym. Ocenie podlega czas przepłynięcia kraulem oraz technika pływania stylem grzbietowym i stylem klasycznym, ćwiczenia koordynacyjne i siłowe na lądzie.	· Nauka i doskonalenie techniki piłki wodnej. · Nauka i doskonalenie pływania stylami: kraulem, grzbietowym, klasycznym oraz motylkowym. · Nauka skoku startowego i nawrotów w poszczególnych stylach. · Edukacja w zakresie aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą. · Udział w zawodach i turniejach piłki wodnej w kategorii Dzieci. · Udział w imprezach i zawodach pływackich Pałacu Młodzieży – Wielobój Pływacki w Pływaniu. Możliwość udziału w obozach letnich i zimowych oraz zgrupowaniach sportowych. EFEKTY: Rozwinięcie zamiłowania do uprawiania sportu. Ukształtowanie postawy współpracy w zespole, poczucia odpowiedzialności za współwiczących. Znajomość zasad bezpiecznego przebywania nad wodami otwartymi.
11 – 18 lat Grupy 16,17,18 mistrzowskie Grupy 19,21 zaawansowane	· Bardzo dobra umiejętność pływania, · Silna budowa ciała, predyspozycje psychofizyczne · Przepłynięcie 50 m kraulem na czas. · Poprawna technika pracy nóg w stylu klasycznym. Ocenie podlega czas przepłynięcia kraulem oraz technika pływania stylem grzbietowym i stylem klasycznym.	· Doskonalenie pływania stylami: kraulem na piersiach, grzbietowym, klasycznym dowolnym i motylkowym. · Doskonalenie pływackich elementów skoku startowego i nawrotów w poszczególnych stylach. · Doskonalenie sprawności specjalnej oraz techniki w piłce wodnej. · Edukacja w zakresie aktywnego i bezpiecznego wypoczynku nad wodą. · Udział w zawodach i turniejach piłki wodnej w kategorii Młodzików, Juniorów Młodszych i Juniorów.

(15 osób w grupie)	ćwiczenia koordynacyjne i siłowe na lądzie. Podział na grupy odbywa się w zależności od wieku i umiejętności pływackich uczestnika.	· Udziału w obozach letnich i zimowych oraz zgrupowaniach. EFEKTY: · Ukształtowanie postawy fair play oraz poczucia ducha sportu. · Poznanie wartości pracy zespołowej w grze drużynowej. · Zbudowanie postawy odpowiedzialności za współwiczących. · Znajomość zasad bezpiecznego przebywania nad wodami otwartymi.
--------------------	---	---

Ignacy Stępiński istepinski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 17 Junior B 14 – 18 lat	18.30 – 19.15		19.15 – 20.00		19.15 – 20.00	
GRUPA 19 Młodzik 11 – 13 lat	15.00 – 16.30		18.30 – 19.15		18.30 – 19.15	
GRUPA 21 Dziewczyny 11 – 18 lat	16.40 – 17.25				17.40 – 18.25	

Jakub Słowikowski jslowikowski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 16 Junior A 14 – 18 lat	18.30 – 20.00		19.15 – 20.00			
GRUPA 18 Junior Młodszy 13 – 15 lat	16.40 – 18.25		17.40 – 19.15			
GRUPA 20 Dzieci 9 – 11 lat	15.50 – 16.35		16.40 – 17.25			

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
14 – 18 lat Grupa 22, 23 podstawowe (15 osób w grupie)	- Przełynięcie 50 m stylem dowolnym w czasie poniżej 45 sekund. - Skok na nogi z 3 m. - Poprawna technika pracy nóg w stylu klasycznym. - Przełynięcie pod wodą 10 m. - Umiejętność pływania 3 stylami.	- Nauka i doskonalenie 4 stylów pływackich. - Nauka nurkowania w obrębie pływalni. - Podstawowe elementy ratownictwa wodnego. - Dodatkowe style typowo ratownicze. - Rozbudowana pierwsza pomoc - wykłady połączone z ćwiczeniami. - Udział w imprezach i zawodach pływackich PM. EFEKTY: Po zakończeniu zajęć pierwszego roku uczestnicy powinni: - przełynąć 50 m kraulem poniżej 40 sekund, - skoczyć z 5 m na nogi, - przełynąć pod wodą 25 m, - pływać w miejscu z utrzymywaniem głowy ponad powierzchnią bez udziału rąk przez 60 sekund, - położyć się na dnie po głębokiej stronie pływalni - na 5 sekund (powrót na powierzchnię bez odbicia od dna), - zaliczyć pisemny test z I pomocy.
14 – 18 lat Grupa 24 kontynuacja (średniozaawansowana) (15 osób w grupie)	Zaliczenie zajęć pierwszego roku ratownictwa wodnego	- Pływanie ratownicze, techniki ratownicze: - rozwijanie umiejętności pływackich do poziomu młodszego ratownika wodnego, - holowanie, co najmniej 3 sposobami, - chwyty ratownicze, - obsługa urządzeń ratowniczych, sprzęt podręczny, łódki,

		· nauka freedivingu, poznanie i prawidłowe użycie maski, płetw, fajki, · pomocnik na motorówce umiejętność bezpiecznego poruszania się na motorówkach, · kajakarstwo na Wiśle i dopływach. EFEKTY: Po zakończeniu zajęć drugiego roku uczestnicy powinni: · przepłynąć 50 m kraulem poniżej 35 sekund, · skoczyć z 10 m na nogi, · przepłynąć pod wodą 25 m, · pływać w miejscu z utrzymywaniem ponad głową 3 kg przez 3 min, · holować na dystansie 75 m.
14 – 19 lat Grupa 25, 26 zaawansowane (15 osób w grupie)	· Zaliczenie zajęć pierwszego i drugiego roku ratownictwa wodnego	· Pływanie ratownicze, techniki ratownicze: · rozwijanie umiejętności pływackich do poziomu ratownika wodnego, · kajakarstwo na Wiśle i dopływach. · zaawansowane techniki ratownictwa wodnego na wodach szybko płynących, · ratownictwo lodowe, · nauka motorowodniactwa, obsługa silników mechanicznych. · wydobywanie uszkodzonych na jednostki pływające · z uwzględnieniem stanu zdrowia/przytomności, · ewakuacja uszkodzonych z różnych jednostek pływających, · działania zespołowe w praktyce: kontrolowana wywrotka jachtu.

		EFEKTY: Po zakończeniu zajęć trzeciego roku uczestnicy powinni: · być przygotowani do egzaminu na ratownika wodnego, · posiadać znajomość pierwszej pomocy na poziomie KPP, · odbyć praktyki ratownicze w Legionowskim WOPR.
--	--	--

Konrad Kasjaniuk kkasjaniuk@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 22 14 – 18 lat	15.00 – 15.45			17.40 – 18.25 wykład 18.30 – 19.15		
GRUPA 23 14 – 18 lat	15.50 – 16.35 wykład 16.40 – 17.25			16.40 – 17.25		
GRUPA 24 14 – 18 lat	17.40 – 18.25 18.30 – 19.15 wykład			19.15 – 20.00		
GRUPA 25 14 – 19 lat	19.15 – 20.00				15.50 – 16.35 16.40 – 17.25 wykład	
GRUPA 26 14 – 19 lat		18.30 – 19.15 19.15 – 20.00 wykład			15.00 – 15.45	

PRACOWNIA SZTUK PIĘKNYCH

CERAMIKA

Instruktor: **Eliza Cicha, Katarzyna Porczak**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7 – 19 lat Grupy początkujące /średniozaawansowane (18 – 20 osób w grupie)	- Chęć lepienia z gliny. - Zainteresowania twórcze. Sprawdzian: wykonanie naczynia z wałeczków gliny: - wałkowanie, - staranne i trwałe zlepianie, - modelowanie, - zdobienie.	Uczestnicy rozwijają umiejętność lepienia z gliny form użytkowych, dekoracyjnych i rzeźbiarskich. Uczą się szkliwienia, 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. EFEKTY: - Uczestnicy potrafią wykorzystać glinę w procesie twórczym uzyskując przedmiot ceramiczny o walorach artystycznych. - Umieją przestrzennie ukazać postaci ludzi i zwierząt, harmonijnie zakomponować płaskorzeźbę, wykonać przedmioty użytkowe i dekoracyjne stosując różne techniki modelowania.

Eliza Cicha ecicha@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 8 – 14 lat			15.00 – 16.30 s.310 i 311			12.15 – 13.45 s.310 i 311
GRUPA 2 11 – 19 lat						9.45 – 12.00 s.310 i 311
GRUPA 3 8 – 13 lat		16.45 – 18.15 s.310 i 311		15.00 – 16.30 s.310 i 311		
GRUPA 4 10 – 19 lat		18.30 – 20.00 s.310 i 311		16.45 – 18.15 s.310 i 311		

Katarzyna Porczak kporczak@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 5 13 – 18 lat	15.00 – 17.15 s.310 i 311					
GRUPA 6 13 – 18 lat					16.45 – 19.00 s.310 i 311	
GRUPA 7 7 – 13 lat		15.00 – 16.30 s.310 i 311		18.30 – 20.00 s.310 i 311		
GRUPA 8 9 – 13 lat			16.45 – 18.15 s.310 i 311		15.00 – 16.30 s.310 i 311	
GRUPA 9 9 – 13 lat	17.30 – 19.00 s.310 i 311		18.30 – 20.00 s.310 i 311			

BATIK I MALOWANIE NA SZKLE			Instruktor Eliza Cicha
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
10 – 19 lat Grupa 10 początkująca/ średniozaawansowana (12 osób w grupie)	- Zainteresowanie rysowaniem i malowaniem. - Chęć poznania oryginalnej techniki malarskiej. Sprawdzian: wykonanie kompozycji konturem (bez cieniowania) na formacie nie większym niż A4. Tematyka do wyboru np.: - krajobraz, - portret, - rośliny, - zwierzęta.	Uczestnicy poznają technikę farbowania tkanin zbliżoną do tradycyjnego batiku indonezyjskiego. Powstają prace unikatowe (malarstwo na tkaninie) i małe formy użytkowe (serwetki, zakładki, pocztówki). Praca polega na nanoszeniu na tkaninę wosku, a następnie farbowaniu w barwnikach. Uczestnicy tworzą z wyobraźni, na podstawie fotografii, inspirując się dziełami sztuki. Podczas zajęć uczestnicy 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 tworzyć w technikach trudnych do samodzielnego wykonania w domu. EFEKTY: - Uczestnicy potrafią wykonać w technice batiku prace o charakterze artystycznym, dekoracyjnym i użytkowym. - Ozdabiają szklane przedmioty farbami i konturówkami do szkła. - Zajęcia kształcą wyobraźnię plastyczną, uczą harmonijnego doboru barw, komponowania obrazu zarówno na płaszczyźnie, jak i przedmiotach przestrzennych.	

Eliza Cicha ecicha@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 10 10 – 19 lat					16.15 – 18.30 s. 127	

SZTUKA DEKORACYJNA		Instruktor Dorota Możejko – Retmianiak
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 19 lat Grupa 1 początkująca Grupy 2, 3 średniozaawansowane (16 – 18 osób w grupie)	Chęć uczestniczenia w zajęciach. Sprawdzian: kolaż z określonych materiałów na zadany temat	Uczestnicy rozwijają zdolności artystyczne i manualne. Poznają techniki takie jak: decoupage, filcowanie, quiling, a także sposoby tworzenia biżuterii z koralików. Na zajęciach rozwijają się wszechstronnie łącząc techniki takie jak: malowanie, rysowanie, wyklejanie, wydzieranie i wydrapywanie. 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. EFEKTY: · Uczestnicy potrafią zaprojektować i wykonać biżuterię z koralików i nie tylko, przedmioty dekoracyjne, płaskie i przestrzenne formy plastyczne z różnych materiałów. · Potrafią posługiwać się igłą i nitką szyjąc różne formy użytkowe i dekoracyjne. · Znają techniki plastyczne takie jak decoupage, filcowanie, quiling.

Dorota Możejko-Retmianiak dmozejko@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 6 – 9 lat	16.00 – 17.30 s.309		16.00 – 17.30 s.309			
GRUPA 2 średniozaawansowana 9 – 16 lat	17.45 – 19.15 s.309		17.45 – 19.15 s.309			
GRUPA 3 średniozaawansowana 10 – 19 lat		17.45 – 19.15 s.309			18.00 – 19.30 s.309	

Tkanina eksperymentalna		Instruktor Dorota Możejko – Retmianiak
7– 19 lat Grupa 4 początkująca /średniozaawansowana (16 – 18 osób w grupie)	Chęć uczestniczenia w zajęciach. Zainteresowanie sztuką i poszukiwanie coraz to nowych rozwiązań plastycznych. Sprawdzian: Kolaż na zadany temat	Tkanina Eksperymentalna obok tradycyjnie pojmowanego tematu i technik tkackich realizuje tkaninę przestrzenną ukazując szereg sposobów rozumienia splotu i materiałów, np. użycie kory, gałęzi, ale przy tym osnowy ze sznurka, wplatając i gospodarując różnorodnością dostępnych materiałów takich jak: metal, papier, plastik, lub poleganiu na pomysłowości i wyobraźni przestrzennej. Tkanina jako kolaż, aranżacja – instalacje przestrzeni, z wykorzystaniem oświetlenia miejsca, w którym powstaje. Tkanina Eksperymentalna stawia na otwartość na inne postawy artystyczne w oparciu o własne twórcze motywacje i inspiracje oraz świadome i konsekwentne kreowanie swojej osobowości twórczej. EFEKTY : · Umiejętność posługiwania się podstawowymi technikami tkackimi oraz tworzenia instalacji przestrzennych w oparciu o różnorodność dostępnych materiałów, własnych projektów i przemysłów twórczych. · Rozwijanie sprawności manualnych i myślenia kreatywnego. · Nauka postrzegania trójwymiarowości w otaczającym nas świecie, dobierania kolorów i wielkości do zaplanowanego przedsięwzięcia.

Dorota Możejko-Retmianiak dmozejko@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 4 7 – 19 lat		16.00 – 17.30 s.309		18.00 – 19.30 s.309		

MALARSTWO

Instruktorzy **Bożena Szynkielewska, Robert Jankowski, Saida Siczek**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 9 lat Grupy 1, 2, początkujące (16 – 20 osób w grupie)	- Zainteresowanie sztuką, działaniami twórczymi związanymi z rysowaniem i malowaniem. - Spostrzegawczość. Sprawdzian rysunkowy: wykonanie kreatywnej pracy.	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. EFEKTY: - Umiejętność oddania różnymi technikami malarskimi ogólnego charakteru malowanych i rysowanych przedmiotów, zjawisk, wydarzeń, oraz własna ich interpretacja. - Uczestnicy biorą udział w konkursach plastycznych.

Bożena Szynkielewska bszynkielewska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 6 – 9 lat			15.00 – 16.30 s.305		15.00 – 16.30 s.305	
GRUPA 2 6 – 9 lat		15.30 – 17.00 s.305		15.00 – 16.30 s.305		

7 – 9 lat Grupa 8 średniozaawansowana 10 – 16 lat Grupy: 3,4, 5, 6, 10, 11, 12 średnio zaawansowane	- Zainteresowanie sztuką, działaniami twórczymi związanymi z rysowaniem i malowaniem. - Umiejętność obserwacji, spostrzegawczość, kreatywność, wyobraźnia twórcza. Sprawdzian rysunkowy: wykonanie kreatywnej pracy.	Uczestnicy poznają takie techniki jak: malarstwo temperą, gwaszem, akwarelą, ecoliną, pastelami olejnymi i suchymi, akrylem. 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. EFEKTY: Umiejętność oddania różnymi technikami malarskimi ogólnego charakteru malowanych i rysowanych przedmiotów, zjawisk, wydarzeń,
--	---	--

(16 – 20 osób w grupie)		oraz własna ich interpretacja. · Uczestnicy biorą udział w konkursach plastycznych.
-------------------------	--	--

Bożena Szynkielewska bszynkielewska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 3 10 – 16 lat				16.45 – 19.00 s.305		
GRUPA 4 10 – 16 lat		17.15 – 18.45 s.305			16.45 – 18.15 s.305	
Robert Jankowski rjankowski@pm.waw.pl						
GRUPA 5 10 – 15 lat				15.00 – 16.30 s.418		9.30 – 11.00 s.418
GRUPA 6 10 – 15 lat		16.00 – 18.15 s.418				
Saida Siczek ssiczek@pm.waw.pl						
GRUPA 8 7 – 9 lat		18.30 – 20.00 s.304		16.00 – 17.30 s.304		
GRUPA 10 10 – 15 lat				17.45 – 20.00 s.304		
GRUPA 11 10 – 16 lat	16.45 – 18.15 s.304		16.00 – 17.30 s.304			
GRUPA 12 10 – 16 lat	18.30 – 20.00 s.304				18.30 – 20.00 s.304	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 19 lat Grupa 7 13 – 19 lat Grupa 9 średnio zaawansowane	· Zainteresowanie sztuką, działaniami twórczymi związanymi z rysowaniem i malowaniem. · Umiejętność obserwacji, spostrzegawczość i kreatywność, wyobraźnia	Uczestnicy zajęć wykonują prace malarskie na zadany temat pod kątem kształcenia w celu rekrutacji na uczelnie artystyczne, Akademie i do szkół plastycznych, oraz dla pewniejszego rozwoju warsztatu i własnej postawy twórczej. 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.

(16 – 20 osób w grupie)	twórcza.	EFEKTY : · Umiejętność oddania różnymi technikami malarskimi ogólnego charakteru malowanych i rysowanych przedmiotów, zjawisk, wydarzeń, oraz własna ich interpretacja. · Uczestnicy biorą udział w konkursach plastycznych.				
Robert Jankowski rjankowski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 7 12 – 19 lat			17.15 – 19.30 s.418			
Saida Siczek ssiczek@pm.waw.pl						
GRUPA 9 13 – 19 lat			17.45 – 20.00 s.304			

RYSUNEK			Instruktorzy Robert Jankowski Bożena Szynkielewska	
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty		
8 – 19 lat grupy 1, 2, 5 początkujące (16 – 20 osób w grupie)	· Zainteresowanie sztuką, działaniami twórczymi związanymi z rysowaniem. · Umiejętność obserwacji, spostrzegawczość, wyobraźnia twórcza. Sprawdzian rysunkowy: wykonanie kreatywnej pracy.	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. EFEKTY: · Umiejętność oddania różnymi technikami rysunkowymi ogólnego charakteru rysowanych przedmiotów, zjawisk, wydarzeń, z uwzględnieniem zasad kompozycji, oraz własna ich interpretacja. · Uczestnicy biorą udział w konkursach plastycznych.		

Robert Jankowski rjankowski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 10 – 19 lat				16.45 – 18.15 s.418		11.15 – 12.45 s.418
GRUPA 2 8 – 12 lat			15.30 – 17.00 s.418		15.30 – 17.00 s.418	
Bożena Szynkielewska bszynkielewska@pm.waw.pl						
GRUPA 5 9 – 12 lat	16.00 – 18.15 s.305					

GRAFIKA ARTYSTYCZNA			Instruktor Monika Płusa
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
9 – 14 lat Grupy 1,3 Początkujące 15 – 19 lat Grupy 2,4 zaawansowane (16 – 20 osób w grupie)	- Zainteresowanie sztuką, zwłaszcza grafiką artystyczną i działaniami twórczymi związanymi z rysunkiem, grafiką i fotografią. - Zdolności manualne, dokładność, wrażliwość, cierpliwość, wyobraźnia twórcza, umiejętność obserwacji, zobrazowania uczuć i emocji, odczuwania form i kolorów. Sprawdzian rysunkowy: wykonanie kreatywnej pracy.	Uczestnicy poznają wiele technik graficznych, w tym techniki odtiskowe: linoryt, sucha igła, gipsoryt, monotypia, kolografia, piankoryt, a także techniki rysunkowe: frotaż, tusz, marker, kredka. Zgłębiają grafikę projektową (plakat, komiks, ilustracje) oraz techniki powiązane z fotografią i grafiką: cyjanotopia i kolaż. Samodzielnie wykonują odbitki zarówno kolorowe, jak i monochromatyczne. Uczą się tworzyć oryginalne obrazy przy pomocy wykonywanych samodzielnie stempli, szablonów, metodą quilingu, wydzieranki, witrażu. Wykonują zróżnicowane prace pod względem warsztatowym i tematycznym (kompozycje tematyczne, martwa natura, pejzaż, elementy architektury i świata natury). Uczą się podstaw kompozycji, perspektywy, zastosowania konkretnych technik, rozwijają swoje zdolności manualne i artystyczną wyobraźnię. Poruszają ciekawe tematy wykonując ich figuratywne i abstrakcyjne ilustracje. Wypracowują zdolności autoprezentacji w swoim własnym języku wizualnym. Jako pomoce dydaktyczne wykorzystują zdjęcia, albumy, filmy, obserwują rzeczywistość, formułują własną refleksję na dany temat. EFEKTY: - Umiejętność posługiwania się podstawowymi technikami i narzędziami graficznymi oraz tworzenia obrazów na różnych podłożach. - Stosowanie wiedzy plastycznej do wyrażania własnych emocji i osiągnięcia	

		zaplanowanego celu artystycznego. · Rozwijanie sprawności manualnych i myślenia skróconymi formami negatywu. · Umiejętność obrazowania pojęć i idei, łączenia technik plastycznych, uwrażliwianie na formę, fakturę i kolor, integracja zmysłowa. · Rozwijanie myślenia abstrakcyjnego i poza schematem, tworzenie obrazów 3D. · Zdolność projektowania ornamentu, dobierania kształtów, mieszania barw, planowania pracy, obserwacji. · Uczestnicy biorą udział w konkursach plastycznych.
--	--	--

Monika Płusa mplusa@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 9 – 14 lat				15.00 – 17.00 s.330		
GRUPA 2 15 – 19 lat				17.30 – 19.45 s.330		
GRUPA 3 9 – 14 lat						9.30 – 11.00 s.330
GRUPA 4 15 – 19 lat						11.15 – 12.45 s.330

FOTOGRAFIA	Instruktor Robert Dejtrowski
-------------------	-------------------------------------

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 19 lat Grupy 1, 2, 3 początkujące (16 - 18 osób w grupie)	· Zainteresowanie działaniami twórczymi związanymi z fotografią. · Wyczucie kompozycji. Sprawdzian z podstawowych umiejętności kompozycyjnych. Na otrzymanych fotografiach trzeba określić kompozycję otwartą, zamkniętą, statyczną i dynamiczną. Do wyboru jest 5 zdjęć.	· Uczestnicy poznają podstawy fotografii czarno-białej (analogowej) i cyfrowej. · Samodzielnie wykonują zdjęcia, wywołują negatywy, sporządzają odbitki. · Poznają obsługę aparatów fotograficznych oraz programów graficznych. · Zajęcia odbywają się w formie wykładów i ćwiczeń w atelier, plenerze, laboratorium. EFEKTY: · Umiejętność wykonania poprawnych zdjęć analogowych czarno-białych i cyfrowych · z uwzględnieniem zasad kompozycji. · Doskonalenie umiejętności pracy w ciemni, w atelier oraz obróbki cyfrowej (w programach komputerowych). · Umiejętność realizacji samodzielnych projektów fotograficznych.

Robert Dejtrowski rdejtrowski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 12 – 19 lat		16.30 – 18.45 s.328				
GRUPA 2 12 – 19 lat			15.00 – 17.15 s.328			
GRUPA 3 12 – 19 lat				16.30 – 18.45 s.328		

PRACOWNIA TAŃCA

TAŃCE ŚWIATA

Instruktor **Rafał Matysiak**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 19 lat Grupa 1 początkująca + średnio zaawansowana (kontynuacja)	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy na wolne miejsca Wymagania: Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, umiejętność powtórzenia elementów tanecznych za instruktorem.	Tańce pochodzące z różnych stron świata i z różnych kultur. Osadzenie ich w rzeczywistości geograficznej i kulturowej. Efektem 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. Dodatkowo jest możliwość udziału w okazjonalnych warsztatach z różnych form tanecznych. Organizacja pokazów i imprez tanecznych z udziałem rodzin.

Rafał Matysiak rmatysiak@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 10 – 19 lat						9.30 - 11.00 sala 412

TANIEC TOWARZYSKI STYL

Instruktor **Rafał Matysiak**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 19 lat	Brak przeciwwskazań zdrowotnych.	<u>Tańce standardowe</u> : Walc angielski, Tango, Walc Wiedeński, Quickstep. <u>Tańce latynoamerykańskie</u> : Samba, Cha Cha, Rumba, Jive.

Grupa 2 początkująca	Sprawdzian ruchowy na wolne miejsca Wymagania: Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, umiejętność powtórzenia elementów tanecznych za instruktorem, dodatkowe punkty za znajomość tańców towarzyskich.	<u>Elementy</u> tańców narodowych, tańców w kręgu, tańców świata, tańców latynoskich, form zespołowych, podstaw akrobatyki. 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 powodują, że nasze układy różnią się od innych. Udział w okazjonalnych warsztatach z różnych form tanecznych. Organizacja imprez tanecznych z udziałem rodzin.
---------------------------------	--	---

Rafał Matysiak rmatysiak@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 2 12 – 19 lat					18.30 - 20.00 sala 412	

TANIEC TOWARZYSKI STYL		Instruktor Rafał Matysiak
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 19 lat Grupa 3 średnio zaawansowana	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy na wolne miejsca Wymagania: Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, umiejętność zatańczenia w rytmie prostych choreografii Samby, Cha Cha, Jive'a, Walca Angielskiego i Walca Wiedeńskiego	<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, podstaw akrobatyki. 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 i turnieje, w których uczestnicy biorą udział. Elementy tańców grupowych i charakterystycznych powodują, że nasze układy różnią się od innych. Udział w okazjonalnych warsztatach z różnych form tanecznych. Organizacja imprez tanecznych z udziałem rodzin.

Rafał Matysiak rmatysiak@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 3 12 – 19 lat			17.45 - 19.15 sala 412			11.15 - 12.45 sala 412

TANIEC TOWARZYSKI STYL		Instruktor Rafał Matysiak
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 14 lat Grupa 4 zaawansowana 14 – 19 lat Grupa 5 zaawansowana	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy na wolne miejsca Wymagania: Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, umiejętność zatańczenia w rytmie prostych choreografii Samby, Cha Cha, Rumby, Jive’a, Walca Angielskiego, Walca Wiedeńskiego, Tango i Quickstepa; pewność siebie podczas prezentacji.	<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, podstaw 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 powodują, że nasze układy różnią się od innych. Udziału w okazjonalnych warsztatach z różnych form tanecznych. Organizacja imprez tanecznych z udziałem rodzin.

Rafał Matysiak rmatysiak@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 4 9 – 14 lat		16.45 - 18.15 sala 412			16.45 - 18.15 sala 412	
GRUPA 5 14 – 19 lat		18.30 - 20.00 sala 412		18.30 - 20.00 sala 412	16.45 - 18.15 sala 412	

TANIEC TOWARZYSKI

Instruktor **Anna Piętka**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 12 lat Grupy 6, 7, 8 początkujące	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy. Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, zapamiętywanie sekwencji ruchowych, odtwarzanie prezentowanego ruchu.	<u>Tańce standardowe</u>: Walc Angielski, Tango, Walc Wiedeński, Quickstep. <u>Tańce latynoamerykańskie</u>: Cha Cha, Samba, Rumba, Jive, <u>Zabawy taneczne przy muzyce</u>. Nauka podstawowych kroków w tańcach standardowych i latynoamerykańskich, kształtowanie poczucia rytmu. Rozwijanie koordynacji ruchowej i orientacji przestrzennej, ćwiczenia rytmiczno-taneczne, kształtowanie sylwetki, ogólne roztańczenie. Pokazy na terenie Pałacu Młodzieży.

Anna Piętka apietka@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 6 6 – 8 lat						9.30 - 11.00 sala 317
GRUPA 7 8 – 10 lat					16.45 - 18.15 sala 317	
GRUPA 8 9 – 12 lat			15.00 - 16.30 sala 317			11.15 - 12.45 sala 317

TANIEC LATINO SOLO

Instruktor **Anna Piętka**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 19 lat Grupa 9 początkująca	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy. Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, zapamiętywanie sekwencji ruchowych,	<u>W repertuarze m.in.:</u> 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.

	odtworzenie prezentowanego ruchu.	Pokazy na terenie Pałacu Młodzieży.				
Anna Piętka apietka@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 9 12 – 19 lat			16.45 - 18.15 sala 317		18.30 - 20.00 sala 317	

TANIEC JAZZ FOLK			Instruktor Anna Gilla-Małuj
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
6 – 7 lat Grupa 10 początkująca FOLKOWE WARIACJE	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Grupa kontynuująca zajęcia, dla nowych uczestników – sprawdzian ruchowy. Wymagania: poczucie rytmu, sprawność ruchowa, orientacja w przestrzeni.	W grupie Folkowe Wariacje uczestnicy poznają podstawy zabaw i tańców z różnych części świata, w tym tańców polskich. Na zajęciach poznajemy swoje możliwości ruchowe. Doskonalimy ogólną sprawność fizyczną, gibkość ciała, skoczność, koordynację ruchowo – przestrzenną i pamięć ruchową. Uczymy się poprawnej postawy ciała, pozycji rąk i stóp, rozwijamy równowagę. Poznajemy różne poziomy ruchu. Bawimy się przestrzenią i rytmem. Nabywamy umiejętności współdziałania z innymi i pracy w grupie. Zajęcia stanowią wstęp do zajęć tanecznych z Tańca Jazz Folk. EFEKTY: 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.	

Anna Gilla-Małuj agilla@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 10 6 – 7 lat			15.00 - 15.45 sala 419		17.30 - 18.15 sala 419	

TANIEC JAZZ FOLK			Instruktor Anna Gilla-Małuj
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
7 – 10 lat Grupa 11 początkująca (kontynuacja)	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Grupa kontynuująca zajęcia, dla nowych uczestników – sprawdzian ruchowy. Wymagania: poczucie rytmu, sprawność ruchowa, gibkość, orientacja w przestrzeni, odwzorowanie i zapamiętanie prezentowanego ruchu.	W grupie początkującej uczestnicy poznają technikę tańca jazzowego i jego charakterystyczne elementy, podstawy tańca klasycznego, a także świat tańców inspirowany folklorem. Na zajęciach doskonalimy ogólną sprawność fizyczną, gibkość ciała, skoczność, koordynację ruchowo – przestrzenną i pamięć ruchową. Uczymy się poprawnej postawy ciała, pozycji rąk i stóp, podstawowych figur przestrzennych i interpretowania muzyki ruchem. Nabywamy umiejętności współdziałania z innymi i pracy w grupie. Rozwijamy otwartość na różne style taneczne oraz wszechstronność. EFEKTY: 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.	

Anna Gilla-Małuj agilla@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 11 7 – 10 lat		16.00 - 17.30 sala 317				

TANIEC JAZZ FOLK

Instruktor Anna Gilla-Małuj

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 18 lat Grupy 12, 13 średniozaawansowane (kontynuacja)	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Grupa kontynuująca zajęcia, dla nowych uczestników – sprawdzian ruchowy. Wymagania: sprawność ruchowa, gibkość, orientacja w przestrzeni, koordynacja ruchowo-przestrzenna, odwzorowanie i zapamiętanie prezentowanego ruchu, doświadczenie taneczne.	Na zajęciach doskonalimy ogólną sprawność fizyczną, gibkość ciała, wytrzymałość, dynamikę ruchu, równowagę, koordynację ruchowo – przestrzenną, pamięć ruchową i wyraz artystyczny. Uczestnicy rozwijają umiejętności w zakresie techniki tańca jazzowego, klasycznego, modern oraz charakterystycznego z różnych części świata. Stawiamy na pracę w grupie i rozwijanie wszechstronności u młodych tancerzy i tancerek. Doskonalimy wyobraźnię ruchowo – przestrzenną i interpretowanie muzyki ruchem. Pracujemy nad synchronizacją i przygotowujemy się do występów na scenie. Dajemy również możliwość spróbowania swoich sił w indywidualnych elementach tanecznych. EFEKTY: 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.

Anna Gilla-Małuj agilla@pm.waw.pl		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	S
GRUPA 12 13 – 18 lat			17.45 - 20.00 sala 419				
GRUPA 13 8 – 12 lat				16.00 - 17.30 sala 419			

TANIEC JAZZ FOLK

Instruktor Anna Gilla-Małuż

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 19 lat Grupy 14,15 zaawansowane (kontynuacja) zespół MINI FOLK zespół NEW FOLK	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Grupa kontynuująca zajęcia, dla nowych uczestników – sprawdzian ruchowy. 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.	Stawiamy na wszechstronny rozwój tancerzy i tancerek. Łączymy różne style i techniki taneczne (naszą podstawą pracy jest jazz i wszystkie jego odmiany wraz z tańcem ludowym, wzbogacony o modern i elementy klasyki). Na zajęciach doskonalimy ogólną sprawność fizyczną, gibkość ciała, wytrzymałość, dynamikę ruchu, równowagę, siłę, koordynację ruchowo – przestrzenną i pamięć ruchową. Uczestnicy rozwijają świadomą pracę ze swoim ciałem, dojrzałość emocjonalną i wyraz sceniczny. 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 i zimowiskach. Zespoły realizują dodatkowo projekty wyjazdowe, spektakle i widowiska taneczne. EFEKTY: 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.

Anna Gilla-Małuż agilla@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 14 12 – 16 lat	16.45 - 18.15 sala 419				18.30 - 20.00 sala 419	

GRUPA 15	15 – 19 lat	18.30 - 20.00 sala 419			17.45 - 20.00 sala 419		
-----------------	--------------------	---------------------------	--	--	---------------------------	--	--

TANIEC JAZZOWY				Instruktor Anna Kepal			
Wiek		Wymagania		Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty			
7 – 12 lat Grupa 16 zaawansowana zespół MINI MIRAGE		Dla nowych uczestników sprawdzian. Wymagania: -poczucie rytmu -gibkość ciała -koordynacja i pamięć ruchowa -orientacja przestrzenna -podstawowa terminologia tańca jazzowego i tańca klasycznego -doświadczenie taneczne -wyraz artystyczny A także: -zainteresowanie sztuką, działaniami twórczymi związanymi z tańcem -umiejętność obserwacji, spostrzegawczość, wyobraźnia twórcza.		- Podstawy tańca jazzowego, klasycznego i modern. - Praca nad wyobraźnią ruchowo-przestrzenną oraz pamięcią ruchową. - Trening przygotowania motorycznego tancerza – kształtowanie siły, wytrzymałości, gibkości, koordynacji ruchowej, a także prawidłowej postawy i stabilizacji - Praca nad wyrazem artystycznym. Nauka improwizacji tanecznej i interpretacji ruchu oraz utworu muzycznego. - Nauka samodzielnego tworzenia choreografii w kierunku pokazów solo. - Dbanie o przekaz emocjonalny i siłę wyrazu poparte wysoką jakością ruchu. - Rozwój w kierunku pokazów solo i w duecie. - Nauka współpracy w grupie. - Kształtowanie właściwych postawy wobec zdrowia. - Praca nad umiejętnością radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresowych. - Możliwość udziału w obozach tanecznych i zgrupowaniach śródrocznych. EFEKTY: - Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności związanych z tańcem. - Rozwinięcie zamiłowania do tańca. - Rozwinięcie pożądaných cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja). - Wystąpienia publiczne, pokazy. - Udział w zawodach tanecznych. - Zdobywanie klas tanecznych przez solistów.			

Anna Kepal akepal@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 16 Mini Mirage 7 – 12 lat	16.00 - 17.30 sala 412			16.00 - 17.30 sala 419		

TANIEC KLASYCZNY (BALET)			Instruktor Agnieszka Bidacha
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
7 – 9 lat Grupa 17 początkująca 14 – 19 lat Grupa 18 początkująca	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy. Sprawność ruchowa, poczucie rytmu, elastyczność, koordynacja ruchowa, umiejętność odtwarzania krótkich sekwencji rytmiczno-tanecznych.	Nauka podstaw tańca klasycznego - ćwiczenia przy drążku oraz na środku. Na zajęciach pracujemy nad wzmocnieniem, uelastycznieniem, rozciągnięciem ciała. Zapoznajemy się z podstawowymi pozycjami nóg i rąk w tańcu klasycznym. Uczymy się podstawowych ćwiczeń przy drążku, kroków i póz. Zaznajamiamy się z podstawowym nazewnictwem obowiązującym w tańcu klasycznym. Wzmacniamy poczucie rytmu. Pracujemy nad poprawną sylwetką. Nabywamy gracji w poruszaniu się oraz koordynacji ruchowej. Zaznajamiamy się z estetyką tańca klasycznego. Uczymy się dyscypliny w poruszaniu się i zachowaniu.	

Agnieszka Bidacha abidacha@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 17 7 – 9 lat		17.30 - 18.15 sala 317				9.00 - 9.45 sala 419
GRUPA 18 14 – 19 lat		18.30 - 20.00 sala 317				

TANIEC WSPÓŁCZESNY			Instruktor Agnieszka Bidacha
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
10 – 19 lat Grupa 19, 20 początkująca	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy. Sprawność ruchowa, orientacja przestrzenna, poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, zapamiętywanie sekwencji ruchowych, odtwarzanie prezentowanego ruchu.	Nauka techniki tańca współczesnego, podstaw tańca klasycznego, improwizacji ruchowej, elementów tańca fizycznego i teatru tańca. Na zajęciach poznajemy swoje możliwości fizyczne oraz zakresy, które systematycznie doskonalimy i zwiększamy poprzez dobór odpowiednich ćwiczeń i sekwencji ruchowych. Pracujemy nad gibkością, elastycznością ciała, koordynacją ruchową i siłą, prawidłową postawą ciała oraz efektywnością i wydajnością ruchu. Efektem zajęć jest nauka podstaw tańca współczesnego, ogólne roztańczenie uczestników, polepszenie ich sprawności ruchowej oraz zainteresowanie tańcem jako formą aktywności fizycznej.	

Agnieszka Bidacha abidacha@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 19 10 – 14 lat						10.00 - 11.30 sala 419
GRUPA 20 14 – 19 lat						11.45 - 14.00 sala 419

TANIEC DLA NAJMŁODSZYCH			Instruktor Wojciech Kałuża
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
6 – 9 lat Grupa 21 początkująca	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Dla nowych uczestników – sprawdzian ruchowy. Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, umiejętność zapamiętywania sekwencji tanecznych.	Wprowadzenie dzieci w świat tańca poprzez zabawę; ćwiczenia rytmiczne, tańce w kole, w parach, proste układy taneczne. Rozwijanie cech motorycznych jak siła, zręczność, szybkości, wytrzymałość. Rozwijanie koordynacji, koncentracji uwagi oraz umiejętności współdziałania i współpracy w grupie. Nauka podstaw różnych stylów tanecznych. EFEKTY: Rozwinięcie zdolności tanecznych i motorycznych. Poprawa sylwetki i roztańczenie.	

Wojciech Kałuża wkaluza@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 21 6 – 9 lat						

TEATR TAŃCA			Instruktor Wojciech Kałuża
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
14 – 19 lat Grupa 22 początkująca	Brak przeciwwskazań zdrowotnych Sprawdzian ruchowy: -poczucie rytmu -koordynacja ruchowa -umiejętność odtworzenia sekwencji ruchowych	Zagadnienia ogólne Zapoznanie ze specyfiką stylu. Ogólne roztańczenie, nauka improwizacji i interpretacji utworu muzycznego. Ćwiczenie koordynacji ruchowej i przestrzennej. Efektem są m.in. pokazy na terenie Pałacu Młodzieży.	

Wojciech Kałuża wkaluza@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 22 14 – 19 lat						

TANIEC NOWOCZESNY			Instruktor Wojciech Kałuża
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
14 – 19 lat Grupa 23 początkująca	Brak przeciwwskazań zdrowotnych Sprawdzian ruchowy: -poczucie rytmu -dobrze rozwinięta koordynacja i pamięć ruchowa - umiejętność odtworzenia sekwencji choreograficznych	Zagadnienia ogólne - trening przygotowania motorycznego tancerza – kształtowanie siły, wytrzymałości, gibkości, koordynacji ruchowej, a także prawidłowej postawy i stabilizacji - nauka zasad przeprowadzenia prawidłowej rozgrzewki przed treningiem tanecznym - rozwijanie wyobraźni przestrzennej i ruchowej -nauka improwizacji - nauka interpretacji ruchu i utworu muzycznego Efektem są układy taneczne pokazywane m.in. na terenie Pałacu Młodzieży.	

Wojciech Kałuża wkaluza@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 23 14 – 19 lat						

TANIEC JAZZOWY			Instruktor
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
7 – 18 lat Grupy 24, 25 początkujące	Dla nowych uczestników sprawdzian. Wymagania: -poczucie rytmu -gibkość ciała -koordynacja i pamięć ruchowa -orientacja przestrzenna	-Podstawy tańca jazzowego, klasycznego i modern. -Praca nad wyobraźnią ruchowo-przestrzenną oraz pamięcią ruchową. -Pogłębianie gibkości, równowagi, siły i motoryki. -Nauka współpracy w grupie. -Kształtowanie właściwych postawy wobec zdrowia. -Możliwość udziału w obozach tanecznych i zgrupowaniach śródrocznych. EFEKTY: -Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności związanych z tańcem. -Rozwinięcie zamiłowania do tańca. -Rozwinięcie pożądanых cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja).	

Instruktor akepal@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 24 7 – 11 lat						
GRUPA 25 12 – 18 lat						

TANIEC JAZZOWY		Instruktor
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 16 lat Grupa 26 zaawansowana zespół MIRAGE JUNIOR	Dla nowych uczestników sprawdzian. Wymagania: -poczucie rytmu -gibkość ciała -koordynacja i pamięć ruchowa -orientacja przestrzenna -podstawowa terminologia tańca jazzowego i tańca klasycznego -doświadczenie taneczne -wyraz artystyczny	-Podstawy tańca jazzowego, klasycznego i modern. -Praca nad wyobraźnią ruchowo-przestrzenną oraz pamięcią ruchową. -Pogłębianie gibkości, równowagi, siły i motoryki. -Praca nad wyrazem artystycznym. -Dbanie o przekaz emocjonalny i siłę wyrazu poparte wysoką jakością ruchu. -Rozwój w kierunku pokazów solo i w duecie. -Nauka współpracy w grupie. -Kształtowanie właściwych postawy wobec zdrowia. -Praca nad umiejętnością radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresowych. -Możliwość udziału w obozach tanecznych i zgrupowaniach śródrocznych. EFEKTY: -Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności związanych z tańcem. -Rozwinięcie zamiłowania do tańca. -Rozwinięcie pożądaných cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja). -Wystąpienia publiczne, pokazy. -Udział w zawodach tanecznych. -Zdobywanie klas tanecznych przez solistów.
14 – 19 lat Grupa 27 zaawansowana (mistrzowska) zespół MIRAGE		

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 26 Mirage Junior 12 – 16 lat						
GRUPA 27 Mirage 14 – 19 lat						

PRACOWNIA TEATRU I MUZYKI

KIERUNEK BROADWAY – MAŁE MUSICALE

Instruktorzy: M. Ciechańska,
M. Jelonek,
P. Paszkiewicz



Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 17 lat Grupa 1 (10 -14 lat taneczna podstawowa MM) Grupa 2 (10 -14 lat teatralna zaawansowana MM) Grupa 3 (13 - 17 lat taneczna zaawansowana MM) Grupa 4 (13 -17 lat teatralna Zaawansowana MM)	Brak przeciwwskazań zdrowotnych! Rozmowa kwalifikacyjna - jasne wyrażanie myśli, mówienie w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, <u>WYMAGANIA do grup MM 1 ,2,3,4</u> badanie predyspozycji aktorskich: - poprawność wymowy i interpretacja zadanego wiersza (w zakładce plik), - wykonanie elementarnego ćwiczenia aktorskiego na zadany temat, badanie predyspozycji wokalnych: - powtarzanie głosem dźwięków i wyklaskanie rytmu; - zaśpiewanie zadanej piosenki, <u>Dziewczęta gr 1, 2:</u> „Naprawdę chcę” z filmu „Mała Syrenka”, <u>Chłopcy gr 1, 2:</u>	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. MAŁE MUSICALE interdyscyplinarny program edukacyjny W programie zajęć: - TEATR - podstawowe zadania aktorskie - tekst - głos – ruch, praca nad dykcją i emisją głosu, analiza i interpretacja tekstów, - MUZYKA – nauka i podnoszenie umiejętności wokalnych, nauka prawidłowego i świadomego oddechu podczas śpiewu w ruchu, - TANIEC – kształtowanie sylwetki, ruch sceniczny, ruch charakterystyczny dla danej roli, poprawienie koordynacji ruchowej, dynamiki ruchu, nauka podstaw techniki tańca: jazz, musical jazz, tworzenie choreografii do przedstawienia. Dzięki połączeniu w/w dziedzin powstają barwne widowiska kostiumowe. EFEKTY: Grupy musicalowe prezentują swoje widowisko w PM,

	„Strasznie już być tym królem chcę” - Z filmu „Król Lew”, Dziewczęta gr. 3, 4: „Gdzieś tam za tęczę” („Ower the Rainbow”) musicalu, filmu „Czarnoksiężnik z OZ” Chłopcy gr. 3, 4: „Książę Ali” z filmu „Aladyn” Badanie predyspozycji ruchowych: - koordynacja muzyczno-ruchowa, - skoczność, poczucie rytmu, gibkość, - sprawdzenie pamięci ruchowej przez zapamiętanie kroków układu choreograficznego.	Zespół MAŁE MUSICALE przygotowuje musical z klasyki (głównie dla dzieci i młodzieży) prezentuje się w PM i poza placówką oraz bierze udział w festiwalach twórczości artystycznej dzieci i młodzieży.
--	---	---

Magdalena Ciechańska mciechanska@pm.waw.pl Magdalena Jelonek kkomosinski@pm.waw.pl Piotr Paszkiewicz ppaszkiwicz@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 Małe Musicale 10 – 14 LAT		15.15 – 16.00 s. 407 16.00 – 17.30 s. 408		16.00 – 17.30 s. 407		
GRUPA 2 Małe Musicale 10 – 14 LAT		16.00 – 17.30 s. 407		15.15 – 16.00 s. 407 16.00 – 17.30 s. 408		
GRUPA 3 Małe Musicale 14 - 16 LAT		17.45 – 20.00 s. 408		17.45 – 20.00 s. 407		
GRUPA 4 Małe Musicale 12 – 16 LAT		17.45 – 20.00 s. 407		17.45 – 20.00 s. 408		

KIERUNEK BROADWAY – BROADWAY DANCE		Instruktor: M. Jelonek
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
13 – 17 lat Grupa 5 (taneczna) Zaawansowana)	Brak przeciwwskazań zdrowotnych! Rozmowa kwalifikacyjna - jasne wyrażanie myśli, mówienie w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, <u>Wymagania do grupy 5 BD</u> - poczucie rytmu, gibkość ciała, koordynacja ruchowa, orientacja przestrzenna, - podstawowa terminologia technik : balet, jazz, musical jazz, - doświadczenie taneczne, - zapamiętanie i zaprezentowanie nauczanej sekwencji ruchowej, - nauka fragmentu choreografii i jej prezentacja, - prezentacja podstawowych umiejętności akrobatycznych (dodatkowo),	Innowacja pedagogiczna KIERUNEK BROADWAY – to ułatwienie znalezienia miejsca do własnego rozwoju w grupie w zależności od wieku, umiejętności tanecznych czy teatralno-wokalnych dla dzieci i młodzieży zainteresowanych musicaliem. BROADWAY DANCE rozwijanie umiejętności w zakresie technik tańca: jazz, musical jazz, podstawy tańca klasycznego, poznanie techniki tańca współczesnego i elementów jego historii oraz podstaw partnerowań i improwizacji. Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej, gibkości, siły i motoryki. Praca nad dynamiką ruchu, pamięcią ruchową i wyrazem artystycznym. EFEKTY: BROADWAY DANCE dziewczęta opracowują układy taneczne i choreografie, które są włączane do widowisk MM.

Magdalena Jelonek mjelonek@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 5 Broadway Dance 13 – 17 LAT	16.45 – 18.15 s. 317				16.45 – 18.15 s. 408	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
(17 +) Grupa 6 mistrzowska KIERUNEK BROADWAY	Brak przeciwwskazań zdrowotnych! Rozmowa kwalifikacyjna - jasne wyrażanie myśli, mówienie w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, Wymagania grupa 6 : umiejętność połączenia śpiewu, tańca i gry aktorskiej (trzech filarów każdego musicalu), otwartość, kreatywność, zaangażowanie, systematyczność, badanie predyspozycji (grupa 6): Kandydat powinien mieć przygotowany wiersz lub fragment prozy w języku polskim. Oceniane jest: - dobór repertuaru (odpowiedni dla wieku, osobowości, zainteresowań), - opanowanie pamięciowe tekstu, - interpretacja – stopień zrozumienia tekstu, emocje, - wykonanie ćwiczenia aktorskiego na podstawie przygotowanego tekstu, - wykonanie zadania aktorskiego bez przygotowania, - dialog z partnerem na podstawie scenariusza dostępnego na sprawdzianie, - świadomość sceniczna,	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. KIERUNEK BROADWAY to grupa projektowa, inicjatywa najstarszych uczestników, ambitnych młodych ludzi, którym marzy się tworzenie teatru muzycznego prawdziwego zdarzenia. Tutaj poziom, zaangażowanie i współpraca musi oddziaływać na siebie z równą siłą. A naszą siłą mają być ludzie. Dlatego potrzebujemy najlepszych wokalistów, tancerzy i aktorów. A najlepiej tych, którzy łączą wszystkie te dyscypliny i będą tworzyć razem nowe projekty musicalowe. EFEKTY: KIERUNEK BROADWAY praca nad bardziej poważnymi tematycznie musicalami i prezentacja ich na terenie placówki a także na festiwalach i przeglądach artystycznych, scenach zaprzyjaźnionych placówek kulturalnych.

	- Przygotowanie piosenki w języku polskim filmu KRÓL ROZRYWKI „The Greatest Showman”: <u>Dziewczeta:</u> „Nie wystarczy mi” („Never Enough”) <u>Chłopcy:</u> „Nadszedł Czas” („From Now On”) - dobra znajomość technik i terminologii tańca musical jazz, jazz klasyka, - koordynacja ruchowa, - do zapamiętania i odtworzenia kombinacja przestrzenno-techniczna, - nauka fragmentu choreografii i jej prezentacja, - prezentacja podstawowych umiejętności akrobatycznych (dodatkowo),	
--	--	--

Magdalena Jelonek mjelonek@pm.waw.pl Konrad Komosiński kkomosinski@pm.waw.pl Piotr Paszkiewicz ppaszkievicz@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 6 Kierunek Broadway 17 +	18.30 – 20.00 s. 317				17.45 – 20.00 s. 407	

"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
13 – 14 lat Grupa 7 ZAPLECZE (poziom podstawowy)	Wymagania: otwartość, kreatywność, zaangażowanie, systematyczność. Badanie predyspozycji kierunkowych: - świadomość sceniczna- jasne wyrażanie myśli, mówienie, w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, ogólne wrażenie. Kandydat powinien mieć przygotowany wiersz lub fragment prozy w języku polskim (na pamięć!) - opanowanie pamięciowe tekstu, - wykonanie ćwiczenia aktorskiego na podstawie przygotowanego tekstu, - wykonanie zadania aktorskiego bez przygotowania.	ZAPLECZE - grupa warsztatowa, kształtująca podstawowe umiejętności aktorskie. W programie grupy znajdują się: - podstawowe pojęcia związane z teatrem, - ćwiczenie koncentracji i skupienia, - sposoby radzenia sobie z treścią - tworzenie scenicznej atmosfery, - ćwiczenia interpretacji, - wymowy i głośnego mówienia, - poznawanie środków przekazu emocji, - współpraca z partnerem na scenie, - reakcje w scenach, - "bycie" w scenie - etudy aktorskie, Praca w grupie teatralnej rozwija zdolności artystyczne, pracę zespołową, wrażliwość estetyczną, uczy empatii, otwiera na drugiego człowieka.
14 – 19 lat	Wymagania: otwartość, kreatywność, zaangażowanie, systematyczność. Badanie predyspozycji kierunkowych: - świadomość sceniczna- jasne wyrażanie myśli, mówienie,	TEATR IMPROWIZACJI – grupa tworzy spontaniczne scenki na najróżniejsze tematy, jej celem nie jest stworzenie scenariusza czy przedstawienia, a rozwijanie własnej kreatywności i spontaniczności. Nie dążymy do perfekcji, radujemy się z popełniania błędów.

Grupa 8 IMPRO (poziom podstawowy)	w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, ogólne wrażenie. - wykonanie kilku ćwiczeń improwizacyjnych	Na zajęciach: - 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. - ćwiczenia na wzbudzenie poczucia bezpieczeństwa, koncentrację, synchronizację półkul mózgowych, myślenie skojarzeniowe i wielotorowe, - ćwiczenia rozgrzewkowe – „łamacze lodów” - ruchowo-abstrakcyjne, wprowadzające w stan zabawy, współpracy i bezpieczeństwa.
14 – 17 lat Grupa 9 NIEMOOVISH (poziom średniozaawansowany)	Wymagania: otwartość, kreatywność, zaangażowanie, systematyczność. Badanie predyspozycji kierunkowych: - świadomość sceniczna- jasne wyrażanie myśli, mówienie, w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, ogólne wrażenie. - ekspresja i kreatywność ruchowa, - świadomość ruchu, - wykonanie zadania aktorskiego z muzyką, - wykonanie zadania aktorskiego bez przygotowania.	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. Mowa jest tylko srebrem w porównaniu do milczenia, które jest złotem. Tu podstawowym środkiem wyrazu jest ludzkie ciało. Stąd wiele ćwiczeń pantomimy, praca z gestem i mimiką, ćwiczenia ekspresji ruchowej i uwrażliwienie na muzykę. W ciągu roku pracujemy warsztatowo i tworzymy własne przedstawienia
15 – 19 lat	Wymagania: otwartość, kreatywność, zaangażowanie, systematyczność. Badanie predyspozycji kierunkowych: - świadomość sceniczna- jasne wyrażanie myśli, mówienie,	TEATR MAMY MAŁO CZASU to kolejny etap w teatralnej drodze wychowanka Akademii Młodego Aktora. To grupa dla osób, które naprawdę kochają teatr.

Grupa 10 TEATR MAMY MAŁO CZASU (poziom mistrzowski)	w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, ogólne wrażenie. Kandydat powinien mieć przygotowany wiersz lub fragment prozy w języku polskim (na pamięć!) - opanowanie pamięciowe tekstu, - dobór repertuaru (odpowiedni dla wieku, osobowości, zainteresowań), - interpretacja – stopień zrozumienia tekstu, emocje, - wykonanie ćwiczenia aktorskiego na podstawie przygotowanego tekstu, wykonanie zadania aktorskiego bez przygotowania,	Pracujemy nad świadomością własnych możliwości, przełamujemy własne bariery i ograniczenia. Odkrywamy w sobie możliwości aktorskie. Wychodzimy z założenia, że nie wiemy nic i na tym budujemy swój teatralny warsztat. Dokształcamy elementarne umiejętności aktorskie, umiejętności doboru werbalnych i niewerbalnych środków wyrazu artystycznego do granych ról; pracujemy nad interpretacją tekstów i kreacją granych postaci. Zdobyte doświadczenie wykorzystamy na scenie – w spektaklu, który sami wybierzemy lub nawet stworzymy.
---	---	--

Konrad Komosiński kkomosinski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 7 Zaplecze 12 – 14 lat					16.00 – 17.30 Sala 407	
GRUPA 8 Impro 14 – 19 lat				16.00 – 18.15 s. 402		
GRUPA 9 Niemoovish 14 – 17 lat			16.00 – 18.15 Sala 407			
GRUPA 10 Mamy mało czasu 15 – 19 lat	16.45 – 18.15 18.30 - 20.00 sala 407					

Grażyna Kopeć gkopez@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 11 8 – 10 lat	17.00 – 18.30 sala 402					
GRUPA 12 10 – 12 lat			17.45 – 20.00 sala 402/407			
GRUPA 13 Zaawansowana 9 – 12 lat	15.15 – 16.45 sala 407		16.00 – 17.30 sala 402			

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 12 lat Grupa 11 TWORZYWO 8 – 9 lat podstawowa Grupa 12 FORMAT 10 – 12 lat podstawowa Grupa 13 KREATOR zaawansowana	Badanie predyspozycji kierunkowych składa się z następujących części: rozmowa kwalifikacyjna badanie predyspozycji aktorskich: - dowolny fragment sceniczny - wiersz, piosenka, scenka, - poprawność wymowy: głośnie i wyraźne mówienie, - dobra dykcja,	Uczenie się wewnętrznej dyscypliny, opanowania uczucia tremy, szacunku dla osiągnięć własnych i innych, oraz wzajemnej życzliwości i solidarności a przede wszystkim współpracy w zespole i współodpowiedzialności za występ, - rozgrzewka ciała i umysłu, - rozwijanie wyobraźni i kształtowanie postawy kreatywności; - podstawy ekspresji scenicznej (mimika, gest, wyrażanie poprzez dźwięk, ruch i zatrzymanie); - ćwiczenia dykcji i praca nad wymową, - improwizacja, - praca nad twórczym opracowaniem tematów z wykorzystaniem różnych środków wyrazu, Grupa TWORZYWO – praca nad scenkami z interpretacją znanych wierszy dla dzieci oraz animacja lalek teatralnych – pacyneki, kukiełek, muppetów, itp., techniki zapamiętywania, aktywne słuchanie, Grupa FORMAT – ćwiczenia pantomimiczne, ruchowe, etiudy z rekwizytem, poznawanie etapów pracy nad przedstawieniem i przygotowanie występu. Grupa KREATOR – kontynuacja zabawy w teatr, praca na osobistych doświadczeniach i przekonaniach, sceny zbiorowe, wybór tekstów, kreatywne pisanie, praca nad własnym scenariuszem i współtworzenie pokazu finałowego. EFEKTY:



		Grupa realizuje 2 projekty teatralne w roku. pokaz finałowy będzie w formie, którą wspólnie wypracujemy z dziećmi/młodzieżą. Przedstawienia zobaczyć można w dniu zajęć grupy i wspólnego podsumowania projektu i występu przed publicznością (sobota lub niedziela).
--	--	---

Grażyna Kopeć gkopec@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 11 8 – 10 lat	17.00 – 18.30 Sala 402					
GRUPA 12 10 – 12 lat			17.45 – 20.00 sala 402/407			
GRUPA 13 Zaawansowana 9 – 12 lat	15.15 – 16.45 Sala 407		16.00 – 17.30 Sala 402			

ZAJĘCIA WOKALNE		instruktor Sandra Hohlfeld-Sykulska
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 19 lat „GAMA” 8 – 10 lat grupa 14 początkująca „NUTA” 10 – 13 lat Grupa 15 początkująca „ECHO” 13 – 19 lat grupa 16 początkująca „AMICO” 10 – 14 lat grupa 17 zaawansowana „WYDŹWIĘK” 14 – 19 lat grupa 18 mistrzowska	Wymagane przygotowanie piosenki w języku polskim. Rozmowa kwalifikacyjna i badanie predyspozycji kierunkowych: - dobór repertuaru i wykonanie dowolnej piosenki a’capella, - powtórzenie dźwięków i melodii, - powtórzenie zakładanego rytmu, - diagnoza emisji głosu, - sprawdzenie dykcji,	<u>W programie wszystkich grup zajęć wokalnych:</u> - ćwiczenia rytmiczno-umozaczniające, - rozwój aparatu głosowego poprzez systematyczne powtarzanie specjalnie dobranych ćwiczeń emisyjnych, oddechowych, dykcyjnych, - kształcenie słuchu i wrażliwości muzycznej, - nauka interpretacji piosenek, Wyjazdy na obozy artystyczne. Zespoły AMICO i WYDŹWIĘK – zgłębianie techniki wokalne, praca nad emisją głosu i interpretacją piosenek, współbrzmienia - duety, tercety, 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. EFEKTY: Wszystkie grupy prezentują swoje osiągnięcia i dokonania artystyczne podczas imprez pałacowych i koncertów dla rodziców. Zespoły AMICO i WYDŹWIĘK - reprezentują Pałac Młodzieży i biorą udział w przeglądach i konkursach wokalnych. 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.

Sandra Hohlfeld-Sykulska shohlfeld@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 14 GAMA 8 – 10 LAT		16.30 – 18.00 s. 405 / 413			16.30 – 18.00 s. 405 / 413	
GRUPA 15 NUTA 10 – 13 LAT				17.00 – 18.30 s. 405 / 413		

GRUPA 16 ECHO 13 - 19 LAT		18.15 – 19.45 s. 405 / 413				
GRUPA 17 AMICO 10 – 14 LAT	16.00 – 17.30 s. 405 / 413		16.00 – 17.30 s. 405 / 413			
GRUPA 18 WYDŹWIĘK 14 – 19 LAT	17.45 – 20.00 s. 405 / 413		17.45 – 20.00 s. 405 / 413			

ZAJĘCIA MUZYCZNE – KEYBOARD

Instruktor **Emilia Romanik**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7 – 14 lat Grupa 19 (7 – 9 lat) Podstawowa KRAINA DŹWIĘKÓW Grupa 20 (10 – 11 lat) Podstawowa KEYBOARD Grupa 21a (12 – 14 lat) Podstawowa Grupa 21b Średniozaawansowana KEYBOARD	Rozmowa kwalifikacyjna i badanie uzdolnień kierunkowych. <u>Kandydat</u> - ma poczucie rytmu, - potrafi powtórzyć głosem podane dźwięki, <u>Do grupy keyboardowej:</u> - ma poczucie rytmu, - potrafi powtórzyć głosem podane dźwięki, <u>Do grupy keyboardowej średniozaawansowanej</u> - Ma poczucie rytmu, - Zna zapis nutowy i potrafi grać proste melodie z nut,	Nauka gry na instrumentach aktywizuje obie półkule mózgu, co przyczynia się do poprawy pamięci, zdolności uczenia się, zwiększa uwagę u dzieci. Nauka gry na keyboardzie wymaga wykonywania kilku czynności na raz, uczy podstawowych umiejętności koordynacji ręka-oko, prawa-lewa-ręka, ćwiczy także podzielność uwagi. <u>W programie grupy 19:</u> - ćwiczenia i zabawy umuzykalniające, kształtowanie poczucia rytmu i tempa, - nauka gry na diatonicznych dzwonkach naciskanych w systemie kolorów bumbumrurek (nauka muzyki wg kolorów, poprzez zabawę), - śpiew i gra na instrumentarium Orffa, (w skład którego wchodzi: bębenki, tamburyna, kołatki, grzechotki, trójkąty, dzwonki). - kształtowanie pamięci muzycznej, - aktywne słuchanie muzyki metodą B. Strauss, - elementy logorytmiki - łączącej w sobie elementy rytmiki oraz logopedii - kształtowanie percepcji słuchowej <u>W programie grupy 20 i 21a:</u> - poznawanie podstawowych pojęć z zakresu muzyki; - nauka gry na diatonicznych dzwonkach naciskanych w systemie kolorów bumbumrurek (nauka muzyki wg kolorów, poprzez zabawę), - nauka gry na keyboardzie <u>W programie grupy zaawansowanej 21b:</u> - doskonalenie grze na keyboardzie;

		- uczenie się gry akordami, - praca nad twórczym opracowaniem tematów muzycznych; EFEKTY – koncerty dla rodziców i prezentacja osiągnięć podczas imprez na terenie placówki.
--	--	---

Emilia Romanik eromanik@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 19 7 - 9 LAT			16.00 – 17.30			
GRUPA 20 a i b 10 – 11 LAT					15.00 - 16.30 gr. 20 a 16.45 - 18.15 gr. 20 b	
GRUPA 21 a i b 12 – 14 LAT			17.45 – 19.15 Gr 21 a		18.30 – 20.00 Gr 21 b	

ZAJĘCIA MUZYCZNE – GITARA

Instruktor **Krzysztof Browarny**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 19 lat Grupa 22 a (10 - 12 lat) Grupa 22 b (12 - 16 lat) Podstawowa Grupa 23 a (12 – 16 lat) Grupa 23 b (12 – 16 lat) kontynuująca Grupa 24 (13 - 19 lat) zaawansowana	Rozmowa kwalifikacyjna i badanie uzdolnień kierunkowych. <u>Kandydat:</u> - ma poczucie rytmu, <u>Do grupy kontynuującej</u> - podstawy gry na instrumencie, - znajomość kilku akordów, - powtarza podany przez instruktora rytm, <u>Do grupy zaawansowanej gitarowej:</u> Zna tabulaturę i nuty, potrafi zagrać fragment utworu. Zna podstawowe akordy z pierwszej pozycji oraz akordy barre. Potrafi zagrać wybrany utwór z pamięci, oraz utwór bez przygotowania, (z nut oraz tabulatury). Potrafi wykonać różne akompaniamenty.	<u>W programie grupy podstawowej:</u> - poznawanie podstawowych pojęć z zakresu muzyki; - podstawy gry na gitarze; nauka gry z nut oraz tabulatury; - nauka i doskonalenie gry na gitarze , - uczenie się gry z pamięci; <u>Grupa kontynuująca</u> - doskonalenie gry na gitarze, - opracowanie wokalne i akompaniament do popularnego repertuaru rozrywkowego, piosenek turystycznych, poezji śpiewanej, itp., - możliwość opracowania repertuaru z akompaniamentem ukulele, <u>Grupa zaawansowana:</u> - ćwiczenie biegłości w grze na instrumencie; - uczenie się gry z pamięci; - praca nad twórczym opracowaniem tematów muzycznych; EFEKTY – koncerty dla rodziców i prezentacja osiągnięć podczas imprez na terenie placówki.

Krzysztof Browarny kbrowarny@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 22 podstawowa 10 – 16 lat						12.30-14.00 s. 352
GRUPA 23 (A, B) średniozaawansowana 10 – 16 lat					16.00 – 17.30/A 17.45- 19.15/B s. 352	
GRUPA 24 (A, B) zaawansowana 10 – 18 lat						9.00-10.30/A 10.45-12.15/B s. 352

ZAJĘCIA MUZYCZNE – AKORDEON

Instruktor: **Barbara Kazadi**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 16 lat Grupa 25 (10 - 14 lat) Grupa 26 (12 – 16 lat)	Rozmowa kwalifikacyjna i badanie uzdolnień kierunkowych. <u>Kandydat:</u> - ma poczucie rytmu.	<u>W programie grupy podstawowej:</u> - poznawanie podstawowych pojęć z zakresu muzyki; - podstawy gry na akordeonie; - uczenie się gry z nut i z pamięci, EFEKTY – koncerty dla rodziców i prezentacja osiągnięć podczas imprez na terenie placówki.

Barbara Kazadi bkazadi@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 25 a 10 – 14 lat		16.00 – 17.30 s.352				
GRUPA 25 b 10 – 14 lat		18.00 – 19.30 s. 352				
GRUPA 26 a 12 – 16 lat			16.00 – 17.30 s.352			
GRUPA 26 b 12 – 16 lat			18.00 – 19.30 s. 352			

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.

PRZYGODA Z PLASTYKĄ

Instruktor **Anna Rudowska**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 9 lat Grupa początkująca (16 osób w grupie)	Zainteresowanie działaniami twórczymi związanymi z rysowaniem i projektowaniem. Umiejętność obserwacji, kreatywność. Sprawdzian rysunkowy: wykonanie pracy pastelami olejnymi na zadany temat.	· Tworzenie prac artystycznych w różnorodnych technikach plastycznych. · Rozwijanie wiedzy i umiejętności na podstawie informacji o sztukach plastycznych. · Kolory podstawowe i pochodne, bryła, linia, faktura, ruch i przestrzeń, kompozycja, perspektywa. · Przygotowanie do odbioru sztuki i uczestnictwa w życiu kulturalnym. EFEKTY: · Umiejętność swobodnego posługiwania się różnymi technikami plastycznymi. · Rozwój twórczej wyobraźni. · Uczestnicy biorą udział w konkursach plastycznych.

ZAJĘCIA KREATYWNE

Instruktor **Ewa Zaborska**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 9 lat Grupa	Umiejętność obserwacji, kreatywność.	· Rozwijanie myślenia twórczego i kreatywnego rozwiązywania problemów. · Stymulowanie i rozwijanie wrażliwości wzrokowej, słuchowej, dotykowej poprzez manualne, umysłowe i ruchowe działania edukacyjne.

początkująca (16 osób w grupie)	Sprawdzian praktyczny: wykonanie pracy rysunkowej na zadany temat.	EFEKTY: · Dziecko jest gotowe szukać lepszych, nowych, oryginalnych rozwiązań, ma bogatą wyobraźnię twórczą, jest spontaniczne, otwarte na pomysły i inspiracje, aktywne i zaradne życiowo.
---	--	--

KEYBOARD dla najmłodszych

Instruktor **Marleta Wyrzykowska Tomczak**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 10 lat (12 osób, 2 x 6 osób w grupie)	Poczucie rytmu, słuch muzyczny. Posiadanie w domu instrumentu klawiszowego niezbędnego do ćwiczeń.	· Podstawy teorii muzyki, podstawy gry na keyboardzie – gra na 2 ręce z podkładem rytmicznym i akompaniamentem (system „jednym palcem” i akordy). · Nauka w 2 zespołach sześćoosobowych – początkującym i kontynuującym. · Indywidualizacja – dostosowanie repertuaru do możliwości i umiejętności uczestnika (gra w słuchawkach).

ZRÓB TO SAM

Instruktor **Tadeusz Lichuta**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 13 lat Grupa początkująca (16 osób w grupie)	· Zainteresowania zagadnieniami technicznymi. · Zamiłowanie do prac manualnych. · Podstawowa umiejętność posługiwania się przyrządami geometrycznymi i do cięcia papieru. Badanie umiejętności: Zaprojektowanie i wykonanie bryły z kartonu. Mile widziany przedmiot wykonany samodzielnie w domu.	· Tworzenie prac o charakterze przestrzennym. · Inspirowanie do samodzielnego wykonywania zabawek, przedmiotów użytkowych i o charakterze dekoracyjnym. · Rozwijanie wiedzy o możliwości wykorzystania ogólnodostępnych materiałów do pracy twórczej. EFEKTY: · Rozwinięcie sprawności manualnej i wyobraźni przestrzennej. · Wytrobienie umiejętności dokładnego i estetycznego wykonywania przedmiotów. · Rozwinięcie wiedzy i umiejętności tworzenia modeli oraz prostych konstrukcji.

WŁÓCZYKIJE zajęcia turystyczno-krajoznawcze**Instruktor Ilona Bałaż**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 13 lat (16 osób w grupie)	Znajomość stron świata. Zainteresowanie turystyką. Brak przeciwwskazań do wędrówek pieszych (w mieście i poza nim).	- Podstawy turystyki i terenoznawstwa – praca z mapą/planem, kompasem/busolą. - Ćwiczenia z orientacji przestrzennej. - Nowoczesne technologie (GPS, mapy elektroniczne, questy). EFEKTY: - Znajomość historii i wartości krajoznawczych Warszawy i okolic. - Planowanie i realizowanie wycieczek pieszych.

PRZYGODA Z JĘZYKIEM POLSKIM**Instruktor Maciej Głowacki**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
14 – 15 lat VII-VIII klasa Grupa początkująca (16 osób w grupie)	Zajęcia kierowane są do uczniów klas siódmych i ósmych chcących usystematyzować wiedzę z języka polskiego na poziomie szkoły podstawowej. Test: sprawdzenie kompetencji polonistycznych wynikających z treści nauczania w szkole podstawowej.	Pałacowa przygoda z językiem polskim to okazja dla tegorocznych i przyszłorocznych ósmoklasistów na wymianę myśli, utrwalenie wiadomości oraz bieżące konsultacje z języka polskiego. EFEKTY: Uporządkowanie, uzupełnienie, poszerzenie wiedzy i umiejętności w zakresie objętym podstawą programową kształcenia ogólnego z języka polskiego w szkole podstawowej.

BILARD**Instruktor Katarzyna Gromek-Sieczkowska**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 14 lat (12 osób, 2 x 6 osób w grupie)	Wzrost min 130 cm	- Nauka gry w bilard, poznanie zasad gry, postawy przy stole bilardowym. - Nauka podstawowych uderzeń i ich doskonalenie. EFEKTY: - Znajomość zasad gry w bilard. - Prawidłowa postawa przy stole bilardowym. - Umiejętność wykonania podstawowych uderzeń.

GRY PRZYGODOWE

Instruktor **Zuzanna Machalska**

13 – 19 lat (16 osób w grupie)	· Zainteresowanie fabularnymi grami planszowymi. · Chęć współpracy w grupie. Badanie umiejętności: rozegranie partii gry o prostej mechanice w celu sprawdzenia umiejętności społecznych uczestnika.	· Nauka zasad i mechaniki popularnych gier planszowych (Carcassonne, Smallworld, Pokój 25, Hobbit, Cytadela, Bang, Wsiąść do Pociągu). · Kształtowanie kompetencji społecznych: aktywnej komunikacji, współzawodnictwa na zasadach fair play, kooperacji. · Edukacja przez zabawę. EFEKTY: · Znajomość zasad wybranych gier planszowych i karcianych. · Doskonalenie umiejętności myślenia przyczynowo-skutkowego, logicznego. · Kształtowanie wyobraźni i empatii.
--	--	---

ZAJĘCIA PRACOWNI	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
Klub Młodzieżowy 6 – 19 lat Tadeusz Lichuta tlichuta@pm.waw.pl	14.30 – 20.15	14.30 – 20.15	14.30 – 20.15	14.30 – 20.15	14.30 – 20.15	9.00 – 14.00
Przygoda z plastyką 6 – 9 lat Anna Rudowska arudowska@pm.waw.pl		17.00 – 18.00				
Bilard 10 – 14 lat Katarzyna Gromek–Sieczkowska kgromek@pm.waw.pl			16.30 – 17.30 początkująca 17.40 – 18.40 zaawansowana			
Włóczykije 10 – 13 lat Ilona Bałaż ibalaz@pm.waw.pl						12.00 – 13.30
Przygoda z językiem polskim 14 – 15 lat Maciej Głowacki mglowacki@pm.waw.pl	18.30 – 19.30					
Zrób to sam 10 – 13 lat Tadeusz Lichuta tlichuta@pm.waw.pl						10.30 – 12.00
Zajęcia kreatywne 6 – 9 lat Ewa Zaborska ezaborska@pm.waw.pl				17.00 – 18.00		
Keyboard 8 – 10 lat Marleta Tomczak mtomczak@pm.waw.pl		16.00 – 17.00 początkująca 17.05 – 18.05 kontynuacja				
Gry przygodowe 13 – 19 lat Zuzanna Machalska zmachalska@pm.waw.pl					17.00 – 19.00	

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.

CENTRUM INFORMACJI I DORADZTWA MŁODZIEŻOWEGO

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.

UCZESTNICTWO

Punkt informacyjno-organizacyjny dla społeczności pałacowej – uczestników, rodziców/opiekunów.
Organizacja Akcji Letniej i Zimowej.
Zapisy na wolne miejsca.
Rekrutacja Funkcyjnych – młodzież biorąca udział w Akcji Letniej.

FUNKCYJNI – AKCJA LETNIA

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

ASYSTENCI

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
od 12 lat	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
UCZESTNICTWO pokój 120 uczestnictwo@pm.waw.pl	15.00 – 20.00	15.00 – 20.00	15.00 – 20.00	15.00 – 20.00	15.00 – 20.00	9.00 – 14.00
Centrum Informacji i Doradztwa Młodzieżowego pokój 103 Aneta Pałczyńska apalczynska@pm.waw.pl		15.00 – 19.00	15.00 – 19.00	15.00 – 19.00	15.00 – 18.00	9.00 – 12.00
ODZNAKA PM pokój 355 Ewa Zaborska ezaborska@pm.waw.pl	15.00 – 19.00		15.00 – 19.00	15.00 – 19.00		