

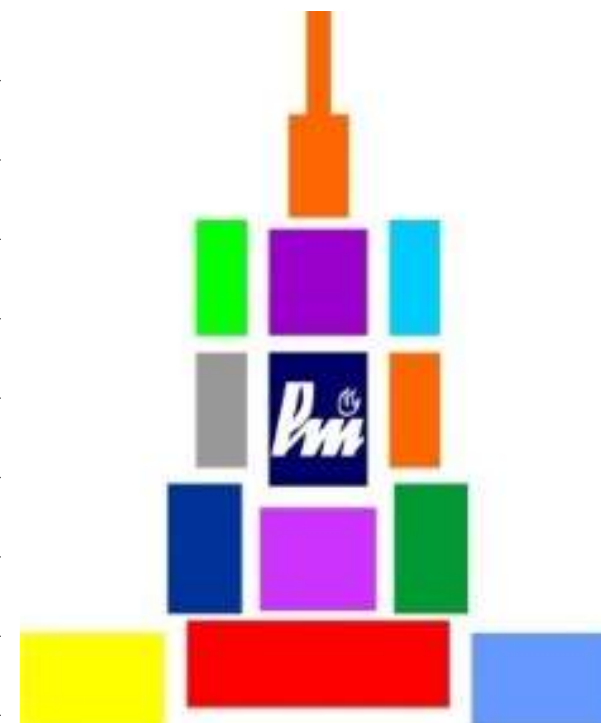
INFORMATOR O PRACOWNIACH

Pałacu Młodzieży

na rok szkolny 2024/25

Spis treści

Pracownia Akrobatyki i Gimnastyki Artystycznej	str. 2
Pracownia Edukacji Czytelniczej i Muzycznej	str. 7
Pracownia Informatyki i Nauki	str. 16
Pracownia Modelarstwa, Żeglarstwa i Języków Obcych	str. 30
Pracownia Pływania i Skoków do Wody	str. 47
Pracownia Sportu i Rekreacji	str. 60
Pracownia Sztuk Pięknych	str. 69
Pracownia Tańca i Teatru	str. 80
Pracownia Współpracy i Działań Środowiskowych	str. 103



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

08

PRACOWNIA AKROBATYKI I GIMNASTYKI ARTYSTYCZNEJ

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

Instruktorzy **Ewa Stefańska, Amanda Zdieszzyńska**

RUCH PRZY MUZYCE – GRACJA I WDZIEK

Instruktor **Małgorzata Czepiel**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA 6 – 19 lat dziewczynki Grupy 4, 5, 6, 9 początkujące Grupy 2, 3, 8, 11, 12 średniozaawansowane Grupa 7, 10 zaawansowane Grupa 13 mistrzowska RUCH PRZY MUZYCE Grupa 1 początkująca 6 – 8 lat	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportu. Dla nowych uczestników sprawdzian ruchowy. Wymagania: Poczucie rytmu, muzykalność, chęć do kształtowania własnej sylwetki. 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. · Wyrobieenie 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). Zajęcia propedeutyczne, wprowadzające do gimnastyki artystycznej. Pozyskiwanie umiejętności rytmicznego i harmonijnego ruchu przy muzyce, ładnej sylwetki, gracji ruchu i dziewczęcego wdzięku. Każda grupa będzie korzystała z zajęć gracji i wdzięku.

Małgorzata Czepiel Ruch przy muzyce mczepiel@pm.waw.pl Ewa Stefańska Gimnastyka Artystyczna estefanska@pm.waw.pl Amanda Zdzeszyńska Gimnastyka Artystyczna azdzeszynska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca Ruch przy muzyce 6 – 8 lat			17:20-18:50 mała sala sportowa IIIp.			9:30-11:00 mała sala sportowa IIIp.
GRUPA 2 średniozaawansowana 8 – 11 lat				15:30-17:00 duża sala sportowa IIIp.		11:15-12:00 mała sala sportowa IIIp.
GRUPA 3 średniozaawansowana 9 – 14 lat		17:00-17:45 duża sala sportowa IIIp.			18:20-19:50 duża sala sportowa IIIp.	
GRUPA 4 początkująca 8 – 13 lat	18:20-19:50 duża sala sportowa IIIp.			15:00-15:45 mała sala sportowa IIIp.		
GRUPA 5 początkująca 7 – 12 lat		17:00-17:45 duża sala sportowa IIIp.			15:00-16:30 duża sala sportowa IIIp.	
GRUPA 6 początkująca 6 – 9 lat		18:05-18:50 duża sala sportowa IIIp.			16:40-18:10 duża sala sportowa IIIp.	
GRUPA 7 zaawansowana 8 – 14 lat		16:00-16:45 duża sala sportowa IIIp.		17:15-18:45 duża sala sportowa IIIp.		12:30-14:00 duża sala sportowa IIIp.
GRUPA 8 średniozaawansowana 6 – 9 lat				15:50-16:35 mała sala sportowa IIIp.		10:45-12:15 duża sala sportowa IIIp.
GRUPA 9 początkująca 9 – 15 lat	15:15-16:00 mała sala sportowa IIIp.		16:40-18:10 duża sala sportowa IIIp.			
GRUPA 10 zaawansowana 6 – 13 lat		19:00-19:45 duża sala sportowa IIIp.	18:20-19:50 duża sala sportowa IIIp.			9:00-10:30 duża sala sportowa IIIp.
GRUPA 11 średniozaawansowana 6 – 8 lat	16:40-18:10 duża sala sportowa IIIp.			16:40-17:25 mała sala sportowa IIIp.		
GRUPA 12 średniozaawansowana 7			15:00-16:30 duża sala sportowa IIIp.			11:15-12:00 mała sala sportowa IIIp.
GRUPA 13 mistrzowska 6 – 18 lat	15:00-16:30 duża sala sportowa IIIp.. 16.30 - 18:45 duża sala sportowa IIIp.	15:00-16:30 duża sala sportowa IIIp.			15:00-16:30 siłownia	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 19 lat Grupy 4, 9 początkujące (16 – 24 osób w grupie) Grupa 8 średniozaawansowana (16 osób w grupie) Grupy 2, 3, 6, 7 zaawansowane (12 osób w grupie) Grupy 1, 5 mistrzowskie (12 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: wysoki: kuczne, rozkroczone, · z pół i 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 1 mistrzowska 6 – 18 lat	17.45 – 19:15 duża sala sportowa IIIp.		17:25 – 18:10 duża sala sportowa IIIp.		16.35 – 18.05 duża sala sportowa IIIp.	
GRUPA 2 zaawansowana 6 – 18 lat			15:00 – 16:30 duża sala sportowa IIIp.		15.00 – 16.30 duża sala sportowa IIIp.	
GRUPA 3 zaawansowana 6 – 18 lat	14:30 – 16:00 duża sala sportowa IIIp.					
GRUPA 4 początkująca 6 – 9 lat	16.00 – 16:45 mała sala sportowa IIIp. 16:45 – 17:30 duża sala sportowa IIIp.		16:35 – 17:20 mała sala sportowa IIIp.			

Krystyna Piwowarczyk kpiwowarczyk@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 5 mistrzowska 7 – 19 lat		17.30 – 19.00 duża sala sportowa IIIp.		16.30 – 17.15 duża sala sportowa IIIp.		10.00 – 10.45 duża sala sportowa IIIp.
GRUPA 6 zaawansowana 8 – 15 lat				15.00 – 16.30 duża sala sportowa IIIp.		
GRUPA 7 zaawansowana 7 – 18 lat		16.15 – 17.00 duża sala sportowa IIIp.		18.00 – 18.45 duża sala sportowa IIIp.		12.30 – 13.15 duża sala sportowa IIIp.

Andrzej Zdzeszyński azdzeszynski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 8 średniozaawansowana 7 – 18 lat		15:00 – 15:45 mała sala sportowa IIIp. 15:45 – 16:30 duża sala sportowa IIIp.				
GRUPA 9 początkująca 6 – 9 lat					18.30 – 19:15 mała sala sportowa IIIp. 19:15 – 20:00 duża sala sportowa IIIp.	

AKROBATYKA – SKOKI NA ŚCIEŻCE

Instruktor **Andrzej Zdieszzyński**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 19 lat Grupa 1 zaawansowana Grupy 2, 3 początkujące	· 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 i gimnastyki. · Nauka skoków na ścieżce akrobatycznej. · Rozwijanie koordynacji wzrokowo ruchowej. · Poznanie przepisów i układów klasyfikacyjnych Polskiego Związku Gimnastycznego. · Udział w pałacowych imprezach sportowych. 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 ścieżce akrobatycznej.

Andrzej Zdieszzyński azdzieszynski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 zaawansowana 10 – 19 lat		16:45 – 18:15 duża sala sportowa IIIp.		17:30 – 19:00 duża sala sportowa IIIp.		
GRUPA 2 początkująca 9 – 18 lat			15:00 – 16:30 mała sala sportowa IIIp.		16:30 – 17:15 mała sala sportowa IIIp.	
GRUPA 3 początkująca 6 – 13 lat			16:45 – 18:15 duża sala sportowa IIIp.		17:30 – 18:15 mała sala sportowa IIIp.	

PRACOWNIA EDUKACJI CZYTELNICZEJ I MUZYCZNEJ

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
BIBLIOTEKA 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).	Biblioteka udostępnia uczestnikom na zajęcia i wypożycza do domu wydawnictwa książkowe i audiobooki. Uczestnicy mogą korzystać ze zbiorów czytelni - słowników i encyklopedii, dostępnych czasopism, programów multimedialnych, komputerów z dostępem do Internetu.
CZYTEL尼亚 6 – 19 lat	Czytelnia dostępna jest dla wszystkich uczestników zajęć Pałacu Młodzieży.	Czytelnia udostępnia swoje zbiory na zajęcia w pracowniach.
KRAINA WYOBRAŹNI 6 – 9 lat	- Chęć uczestniczenia w zajęciach. - Zainteresowania twórcze i literackie. Sprawdzian: Przygotowanie pracy plastycznej na wybrany przez instruktora temat.	Zajęcia plastyczne z elementami edukacji literackiej dla 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. - Kształtowanie wrażliwości estetycznej.
KRAMIK Z POMYSŁAMI 8 – 13 lat	Wyobraźnia, chęć pracy z książką. Sprawdzian: Wykonanie kompozycji z otrzymanych materiałów.	Zajęcia z wykorzystaniem księgozbioru o tematyce hobbystycznej. Poszukiwanie inspiracji w książkach. Korzystanie z szablonów, opisów, prezentacji, zdjęć, filmów edukacyjnych prezentujących etapy wykonywania prac. Poznajowanie zagadnień dotyczących nauki, kultury, sztuki, techniki. Efekty: - rozwijanie kreatywności uczestników. - Nabywanie umiejętności planowania pracy - Doskonalenie staranności wykonywania prac.

JĘZYK POLSKI W PIGUŁCE - przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty 13 – 14 lat	· Zajęcia przeznaczone dla ósmoklasistów. Sprawdzian: Test - sprawdzenie kompetencji polonistycznych.	Powtórzenie wiadomości z lektur, utrwalanie zasad tworzenia długich i krótkich form pisemnych, zagadnienia literackie oraz językowe, rozwiązywanie i analiza arkuszy egzaminacyjnych z ubiegłych lat. Rozwiązywanie bieżących problemów związanych z materiałem przerabianym w szkole. Efekty: · Uporządkowanie, uzupełnienie, poszerzenie wiedzy i umiejętności w zakresie objętym podstawą programową kształcenia ogólnego z języka polskiego w szkole podstawowej.
SZACH I MAT 8 – 11 lat	· Chęć uczestnictwa w zajęciach. · Chęć doskonalenia gry. · Wytrwałość i systematyczność. · Znajomość bierok i sposobu poruszania się po szachownicy. · Umiejętność matowania różnymi sposobami. · Znajomość podstawowych pojęć szachowych. · Umiejętność wykorzystania motywów taktycznych i kombinacji w grze. Sprawdzian: Zadania praktyczne z uwzględnieniem ww. wymagań.	Doskonalenie umiejętności gry w szachy. Rozwijanie wyobraźni i orientacji przestrzennej. Rozwiązywanie zadań i łamigłówek, twórcze działania inspirowane królewską grą. Przestrzeganie zasad fair play. Radzenie sobie z porażką i wygraną. Efekty: · Umiejętność gry w szachy. · Znajomość podstawowych zasad turniejowych. · Spostrzegawczość i decyzyjność oraz umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Zajęcia dodatkowe dla uczestników zajęć Pałacu Młodzieży

KRAINA WYOBRAŹNI

Instruktor **Monika Kołodziejska**

	Zajęcia plastyczne dla najmłodszych uczestników z elementami edukacji literackiej.					
Monika Kołodziejska mkolodziejska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 6 – 9 lat		16.00 – 17.00 sala 334				

KRAPIK Z POMYSŁAMI

Instruktor **Anna Chrościcka**

	Zajęcia z wykorzystaniem księgozbioru o tematyce hobbystycznej					
Anna Chrościcka achroscicka@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 2 8 – 13 lat			16.30 – 17.30 Czytelnia sala 329			

JĘZYK POLSKI W PIGUŁCE – przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty

Instruktor **Julita Pniewska**

	Zajęcia przeznaczone dla ósmoklasistów.					
Julita Pniewska jpniewska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 3 13 – 14 lat				17.30 – 18.30 sala 334		

SZACH I MAT

Instruktor **Beata Kalita**

	Doskonalenie nauki gry w szachy.					
Beata Kalita bkalita@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 4 8 – 11 lat			16.00 – 17.00 sala 334			

ZAJĘCIA WOKALNE

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

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 19 lat „GAMA” 8 – 10 lat grupa 14 (poziom początkujący) „NUTA” 10 – 14 lat Grupa 15 (poziom średniozaawansowany) „ECHO” 14 – 19 lat grupa 16 (poziom podstawowy) „LEGATO” 10 – 14 lat grupa 17 (poziom zaawansowany) „WYDŹWIĘK” 14 – 19 lat grupa 18 (poziom mistrzowski)	<u>Wymagania na egzamin dla wszystkich zespołów:</u> Rozmowa kwalifikacyjna i badanie predyspozycji kierunkowych: • dobór repertuaru i wykonanie piosenki a 'capella w j. polskim, • powtórzenie dźwięków i melodii, • powtórzenie zakładanego rytmu, • diagnoza emisji głosu, • sprawdzenie dykcji	W programie wszystkich grup zajęć wokalnych: • rozwój aparatu głosowego poprzez systematyczne powtarzanie specjalnie dobranych ćwiczeń emisyjnych, oddechowych, dykcyjnych, • kształcenie słuchu i wrażliwości muzycznej; • nauka interpretacji piosenek, uczenie się opanowania tremy i emocji związanych z występem, • uczenie się wewnętrznej dyscypliny, szacunku dla pracy i osiągnięć własnych i innych; • uczenie się odpowiedniego zachowania na scenie i na widowni; • uczenie się wzajemnej życzliwości i solidarności, a przede wszystkim współodpowiedzialności za występ; • wyjazdy na obozy artystyczne. Zespoły LEGATO i WYDŹWIĘK – zgłębianie techniki wokalne, praca nad emisją głosu i interpretacją piosenek, śpiew na głosy, praca z mikrofonem. Zespoły będą miały dodatkowe zajęcia przeznaczone na ruch sceniczny, pracę z ciałem i rytmem, co będzie dużym atutem podczas udziału w konkursach i festiwalach. EFEKTY: Wszystkie grupy prezentują swoje osiągnięcia i dokonania artystyczne podczas imprez pałacowych i koncertów dla rodziców. Zespoły LEGATO i WYDŹWIĘK - reprezentują Pałac Młodzieży i biorą udział w przeglądach i konkursach wokalnych oraz w koncertach poza PM. 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	15.20 – 16.50 sala 413			15.20 – 16.50 sala 413		
GRUPA 15 NUTA 10 – 14 LAT			15.20 – 16.50 sala 413		15.20 – 16.50 sala 413	
GRUPA 16 ECHO 14 – 19 LAT		16.45 – 18.15 sala 413				
GRUPA 17 LEGATO 10 – 14 LAT	17.05 – 18.35 sala 413		16.55 – 18.25 sala 413			
GRUPA 18 WYDŹWIĘK 14 – 19 LAT		18.30 – 20.00 sala 413	18.30 – 20.00 sala 413			

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7 – 16 lat Grupa 19 (7 – 9 lat) początkująca Grupa 20 (10 – 13 lat) początkująca Grupa 21 (7 – 16 lat) średniozaawansowana	Rozmowa kwalifikacyjna i badanie uzdolnień kierunkowych. <u>Kandydat do grupy początkującej</u> · ma poczucie rytmu, · potrafi powtórzyć głosem podane dźwięki. <u>Do grupy 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. Grupy są dzielone na 4-osobowe zespoły. Każdy zespół ma 45-minutowe zajęcia. <u>W programie grupy początkującej 19, 20:</u> · nauka gry na keyboardzie; · nauka obsługi keyboardu; · poznawanie podstawowych zasad muzyki; · ćwiczenia umuzykalniające, kształtowanie poczucia rytmu i tempa; · kształtowanie pamięci muzycznej; <u>W programie grupy średniozaawansowanej 21:</u> · doskonalenie gry na keyboardzie- poznawanie nowych tonacji, akordów; · praca nad twórczym opracowaniem tematów muzycznych; · poznawanie zasad muzyki; · ćwiczenia umuzykalniające, kształtowanie poczucia rytmu i tempa; · kształtowanie pamięci muzycznej; EFEKTY – koncerty dla rodziców i prezentacja osiągnięć podczas imprez na terenie placówki.

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

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 19 lat Grupa 22 (10 – 16 lat) początkująca Grupa 23 (10 – 19 lat) kontynuacja Grupa 24 (10 – 19 lat) zaawansowana	<u>Grupa 22</u> Rozmowa kwalifikacyjna i badanie uzdolnień kierunkowych. Kandydat: - powtarza głosem usłyszane dźwięki, - powtarza rytm podany przez instruktora. <u>Grupa 23</u> Rozmowa kwalifikacyjna i badanie uzdolnień kierunkowych. Kandydat: - powtarza podany rytm, - powtarza głosem usłyszane dźwięki i linię melodyczną, - analizuje współbrzmienia – określa ilość usłyszanych dźwięków i określa tryb tonacji w usłyszanych akordach, - zna podstawy gry na instrumencie, odczytuje tabulaturę i nuty, - potrafi wykonać wybrany przez siebie utwór muzyczny (prowadzenie linii melodycznej, podstawowy akompaniament). <u>Grupa 24</u> Rozmowa kwalifikacyjna i badanie uzdolnień kierunkowych. Kandydat: - zna podstawy gry na instrumencie, - potrafi zagrać prosty utwór na gitarze a vista (z nut i z tabulatur), - potrafi zagrać wybrany utwór z pamięci, potrafi wykonać różne akompaniamenty.	<u>W programie grupy podstawowej:</u> - zapoznanie z podstawami gry na gitarze klasycznej, technikami akompaniowania, stylami i gatunkami muzycznymi, - nauka gry z nut oraz z tabulatur – poznanie notacji gitarowej, -zapoznanie z podstawową wiedzą o muzyce, - ogólny rozwój muzyczny uczestników zajęć, - uczenie się odpowiedniego zachowania podczas prezentacji muzycznych, - uczenie się planowania i systematyczności pracy, - rozwijanie wyobraźni muzycznej i kształtowanie postawy kreatywności. <u>W programie grupa kontynuującej:</u> - doskonalenie techniki gry na gitarze, rozwój umiejętności technicznych i interpretacyjnych w zakresie gry na gitarze - nauka gry z nut oraz z tabulatur, ćwiczenie podstawowych technik gitarowych (tirando, apoyando, arpeggio, tremolo), -poznawanie pojęć z zakresu teorii muzyki, - rozwój audiacji muzycznej uczestników zajęć, - przygotowanie do prezentacji muzycznych, -rozwijanie wyobraźni i kształtowanie postawy kreatywności. <u>W programie grupy zaawansowanej:</u> - doskonalenie techniki gry na gitarze, - praca nad twórczym opracowaniem tematów muzyki poważnej i rozrywkowej, - interpretacje muzyczne wybranych utworów zgodne z zapisem i budową formalną, - kształtowanie wrażliwości estetycznej, -przygotowanie do publicznych prezentacji muzycznych. EFEKTY (dla wszystkich grup) – prezentacja osiągnięć na terenie placówki.

Krzysztof Browarny kbrowarny@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 22 (abcd) początkująca 10 – 16 lat	22a – 15.00-15.45 22b – 15.45-16.30 22c – 16.40-17.25 22d – 17.25-18.10 sala 352					
GRUPA 23 (abcd) kontynuacja 10 – 19 lat						23a – 10.40-11.25 23b – 11.25-12.10 23c – 12.20-13.05 23d – 13.05-13.50 sala 352
GRUPA 24 (abcd) zaawansowana 10 – 19 lat	24a – 18.20-19.05 24b – 19.05-19.50 sala 352					24c – 09.00-09.45 24d – 09.45-10.30 sala 352

PRACOWNIA INFORMATYKI I NAUKI

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 pisania (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 ogólnopalaćowych. 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 początkująca 7 – 8 lat					16.00 – 17.30 sala 423	

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 CorelDRAW). · Wykorzystanie grafiki w dokumentach użytkowych (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. · Ogólne wprowadzenie do programowania, algorytmika. · Poznanie sposobu blokowego programowania wizualnego w programach Scratch, MakeBlock, MakeCode. · 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. · Zna podstawy programowania, w tym blokowego.

Wojciech Bogdański wbogdanski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 2 początkująca 9 lat		17.45 – 19.15 sala 423				
GRUPA 3 początkująca 10 – 11 lat	16.00 – 17.30 sala 423		17.00 – 18.30 sala 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 CorelDRAW). · Wykorzystanie grafiki w dokumentach użytkowych (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. · Ogólne wprowadzenie do programowania, algorytmika. · Poznanie sposobu blokowego programowania wizualnego w programach Scratch, MakeBlock, MakeCode. · 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. · Zna podstawy programowania, w tym blokowego.

Wojciech Bogdański wbogdanski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 4 początkująca 10 – 11 lat		16.00 – 17.30 sala 423		17.45 – 19.15 sala 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. · Nabycie umiejętności posługiwania się programami z pakietu CorelDRAW. · Wykorzystanie grafiki w dokumentach użytkowych (kartki okolicznościowe, ozdoby świąteczne, kalendarze, plakaty). · Zastosowanie i korzystanie z urządzeń wspomagających projekty graficzne. · Wykorzystywanie gier edukacyjnych, planszowych historycznych, logicznych, łamigłówek przestrzennych. EFEKTY: · Uczestnik potrafi tworzyć aplikacje w języku Python, 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 początkująca 11 – 13 lat	17.45 – 19.15 sala 423			16.00 – 17.30 sala 423		

PROJEKTOWANIE STRON INTERNETOWYCH

Instruktor Beata Braclawska

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
9 – 14 lat Grupy 8, 9, 10, 11 początkujące (12 osób w grupie) 10 – 14 lat Grupa 12 zaawansowana (Kontynuacja zajęć) (12 osób w grupie)	Podstawowa znajomość programów graficznych. Zainteresowanie projektowaniem stron internetowych. Sprawdzian dla grup początkujących – wykonanie odrębnego 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 9 – 10 lat			16.00 – 18.15 sala 335			
GRUPA 9 początkująca 10 – 11 lat				17.30 – 19.45 sala 335		
GRUPA 10 początkująca 11 – 13 lat						9.15 – 11.30 sala 335
GRUPA 11 początkująca 12 – 14 lat						11.45 – 14.00 sala 335
GRUPA 12 zaawansowana 10 – 14 lat			18.30 – 20.00 sala 335			

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
9 – 11 lat klasa IV-V Grupy 14, 16, początkujące Kontynuacja zajęć Scratch 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 ogólnopalaćowych. 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 początkująca 9 – 11 lat (klasa IV-V)	15.00 – 17.15 sala 335					
GRUPA 16 początkująca 9 – 11 lat (klasa IV-V)					15.00 – 17.15 sala 335	

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	początkująca 12 – 19 lat	17.20 – 19.35 sala 421					
GRUPA 22	początkująca 12 – 19 lat						9.15 – 11.30 sala 421
GRUPA 23	początkująca 12 – 19 lat						11.45 – 14.00 sala 421

PROGRAMOWANIE PYTHON

Instruktor **Marta Pronobis**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 15 lat Grupy 26, 27, 28, 29 początkujące Kontynuacja zajęć p. M. Pronobis (12 osób w grupie)	· Zainteresowanie programowaniem i matematyką. · Umiejętność logicznego i algorytmicznego myślenia. · Znajomość szkolnego materiału z matematyki. · Umiejętność pracy z systemem Windows, znajomość klawiatury. · Kreatywność · Chęć współpracy w grupie W przypadku zapisu na grupę 26 lub 27, w czasie sprawdzianu wymagane jest wskazanie preferowanej grupy. Brak tej informacji może skutkować przydzieleniem miejsca w dowolnej grupie.	· Praktyczne poznanie środowiska Python i podstaw programowania z wykorzystaniem modułu Turtle. · Wprowadzenie do wykonywania obliczeń w języku Python. · Wykorzystanie elementów matematyki w tworzonych programach. · Rozwiązywanie prostych problemów algorytmicznych. · Rozwiązywanie zadań graficznych i tekstowych z konkursów informatycznych. · Kształtowanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i cierpliwości. · Rozwiązywanie różnego rodzaju zagadek, łamigłówek, zadań logicznych. · Nabycie umiejętności posługiwania się programami graficznymi, np. Corel. · Wykonywanie prac graficznych (ozdoby świąteczne, kalendarze, kartki). · Wykorzystywanie gier edukacyjnych, planszowych, historycznych, logicznych EFEKTY: · Uczestnik umie napisać aplikację w języku Python, rozwiązywać proste problemy algorytmiczne i matematyczne oraz wykorzystywać poznane wiadomości w praktyce. · Umie rozwiązywać różnego rodzaju łamigłówki, zagadki i zadania.

Marta Pronobis mpronobis@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 26 początkująca 8 – 9 lat		16.00 – 17.30 sala 424				
GRUPA 27 początkująca 8 – 9 lat			15.30 – 17.00 sala 424			
GRUPA 28 początkująca 10 – 11 lat		17.45 – 19.15 sala 424			16.00 – 17.30 sala 424	
GRUPA 29 początkująca 11 – 15 lat	17.45 – 20.00 sala 424					

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty				
10 – 15 lat Grupy 30, 31 początkujące Kontynuacja zajęć p. M. Pronobis (12 osób w grupie)	· Zainteresowanie informatyką. · Umiejętność logicznego myślenia. · Znajomość szkolnego materiału z informatyki. · Umiejętność pracy z systemem Windows, znajomość klawiatury. · Podstawowa znajomość programów graficznych. · Umiejętność posługiwania się linijką i nożyczkami (sprawność manualna). · Kreatywność. · Chęć współpracy w grupie.	· Doskonalenie podstawowych pojęć oraz umiejętności z zakresu korzystania z programów pakietu biurowego (przetwarzanie tekstów, arkusze kalkulacyjne). · Tworzenie i modyfikowanie grafiki m.in w pakiecie CorelDRAW. · Wykonywanie prac graficznych (ozdoby świąteczne, kalendarze, kartki). · Podstawy edycji grafiki 3D (modelowanie, drukowanie). · Zastosowanie i korzystanie z urządzeń wspomagających projekty (np. aparat cyfrowy, tablet, hafciarka komputerowa, drukarka 3D, roboty, mikrokontrolery) · Podstawowe pojęcia dotyczące programowania w różnych językach. · Obsługa różnych środowisk programistycznych np. Python, Scratch, Makeblock, MakeCode. · Rozwiązywanie prostych problemów algorytmicznych. · Projektowanie i budowanie prototypów urządzeń, makiet z wykorzystaniem mikrokontrolerów z rozszerzeniami. · Wspólna praca nad różnymi projektami np. historycznymi, proekologicznymi · Popularyzowanie „rozrywkowej matematyki” poprzez rozwiązywanie różnego rodzaju zagadek, łamigłówek, testów, zadań logicznych. · Wykorzystywanie gier edukacyjnych, planszowych, historycznych, logicznych EFEKTY: · Uczestnik potrafi pracować z komputerem, pakietem biurowym, edytorem grafiki, różnymi środowiskami do programowania oraz wykorzystywać poznane wiadomości w praktyce.				
Marta Pronobis mpronobis@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 30 początkująca 10 – 15 lat	16.00 – 17.30 sala 424		17.15 – 18.45 sala 424			
GRUPA 31 początkująca 10 – 15 lat				16.00 – 18.15 sala 424		

PROGRAMOWANIE W JĘZYKU C#

Instruktor Jarosław Branicki

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
Od 13 lat Grupy 41, 42, 43 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 początkująca 13 – 19 lat	15.45 – 17.15 sala 421			18.30 – 20.00 sala 421		
GRUPA 42 początkująca 13 – 19 lat		17.45 – 19.15 sala 421			16.00 – 17.30 sala 421	
GRUPA 43 początkująca 13 – 19 lat		16.00 – 17.30 sala 421			17.45 – 19.15 sala 421	

PROJEKTOWANIE GIER

Instruktor **Jarosław Branicki**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
Od 14 lat Grupy 44, 45 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 podstaw 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 44 zaawansowana 14 – 19 lat			16.00 – 18.15 sala 421			
GRUPA 45 zaawansowana 14 – 19 lat				16.00 – 18.15 sala 421		

ROZMAITOŚCI MATEMATYCZNE

Instruktor **Anna Gałęcka–Sulej**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
11 – 14 lat kl. VI – VIII Grupy 15, 17, 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 chcącej przygotować się do egzaminu ósmoklasisty (grupa 18) lub zainteresowanej matematyką chcącej poszerzyć swoją wiedzę, rozwiązując różne ciekawe zadania (grupa 17 i 19). · Rozbudzenie zainteresowania matematyką poprzez zabawę, zagadki, testy, gry. · Logika i jej znaczenie w matematyce i życiu codziennym. · Rozwiązywanie zadań na poziomie egzaminu ósmoklasisty oraz 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 ogólnopalcowych. EFEKTY: · Uczestnik umie rozwiązywać zadania matematyczne o podwyższonym stopniu trudności.

Anna Gałęcka–Sulej agalecka@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 17 początkująca 11 – 13 lat (klasa VI-VII)			15.00 – 17.15 sala 422			
GRUPA 15, 18 początkująca PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINU ÓSOKLASISTY 13 – 14 lat (klasa VIII)		15.00 – 17.15 sala 335 gr.15	17.30 – 19.45 sala 422 gr.18			
GRUPA 19 początkująca 12 – 14 lat (klasa VII-VIII)				17.00 – 19.15 sala 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 początkująca 12 – 17 lat			15.15 – 17.30 sala 127			
GRUPA 51 początkująca 10 – 13 lat			17.45 – 20.00 sala 127			
GRUPA 52 początkująca 10 – 13 lat				16.15 – 18.30 sala 127		

AKWARYSTYKA

Instruktor **Tomasz Markiewicz**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 16 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 10 – 16 lat	17.30 – 19.00 sala 127					

PRACOWNIA MODELARSTWA, ŻEGLARSTWA I JĘZYKÓW OBCYCH

MODELARSTWO SZKUTNICZE I OGÓLNE

Instruktor **Andrzej Surmacz**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 19 lat Grupy 1-5 Początkujące i kontynuacja (16 osób w grupie)	Umiejętność narysowania figury geometrycznej w izometrii i dimetrii ukośnej	- Nauka posługiwania się narzędziami i elektronarzędziami niezbędnymi przy budowie modeli. - Nauka budowy modeli pływających. - Udział w konkursach, zawodach, pokazach. EFEKTY: - Uczestnik potrafi wykonać model łodzi motorowej lub żaglowej

Andrzej Surmacz asurmacz@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 10 – 14 lat		17.15 – 19.30 sala 102				
GRUPA 2 10 – 14 lat			16.30 – 18.45 sala 102			
GRUPA 3 11 – 19 lat				17.00 – 19.15 sala 102		
GRUPA 4 11 – 19 lat					16.30 – 19.30 sala 102	
GRUPA 5 11 – 19 lat						10.00 – 12.15 sala 102

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
11 – 13 lat Grupa 1 początkująca (16 osób w grupie)	- Zainteresowania techniczne z zakresu modelarstwa lotniczego i lotnictwa. - Wymagana ogólna sprawność manualna.	- 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.
13 – 16 lat Grupa 2 Średnio zaawansowana Kontynuacja zajęć i nowi uczestnicy (16 osób w grupie)	Sprawdzian umiejętności posługiwania się linijką i przyrządami kreślarskimi – wykonanie rysunku prostych figur geometrycznych.	EFEKTY: Uczestnik potrafi wykonać model szybowca, samolotu sterowanego radiem i samolotu silnikowego na uwięzi.
15 – 19 lat Grupa 3 Zaawansowana (16 osób w grupie)		- Uczestnicy biorą udział w konkursach, pokazach i zawodach modelarskich.

Władysław Muras wmuras@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 11 – 13 lat		16.00 – 18.15 sala 308				
GRUPA 2 średniozaawansowana 13 – 16 lat			16.00 – 18.15 sala 308			
GRUPA 3 zaawansowana 15 – 19 lat				16.00 – 18.15 sala 308		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 10 lat Grupa 1 i 3 początkująca (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. - Chęć uczestniczenia w zajęciach	- Podstawowe umiejętności w posługiwaniu się narzędziami do obróbki papieru i drewna. - Poznanie różnych gatunków i rodzajów drewna i możliwości ich wykorzystania w modelarstwie. - Budowa zabawek ruchomych, łódek, makiet. Budowa latawców. - Prace z papieru i drewna (zabawki, drobne przedmioty użytkowe).
9 – 10 lat Grupa 2 średniozaawansowana Kontynuacja zajęć (12 osób w grupie)	Sprawdzian - wykonanie rysunku bryły i umiejętność posługiwania się linijką i ołówkiem	EFEKTY: - Uczestnik potrafi prawidłowo i sprawnie posługiwać się narzędziami do obróbki drewna i papieru. - Potrafi wykonać drewniane zabawki, konstrukcje ruchome i prawidłowo dopasować elementy budowanych przez siebie modeli. Od uczestników grupy średniozaawansowanej wymagać się będzie większej samodzielności przy wykonywaniu niektórych prac, kreatywności i pomysłowości, własnych, prostych rozwiązań technicznych.

Marcin Stangreciak mstangreciak@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 8 – 10 lat		16.30 – 18.00 sala 302				
GRUPA 2 średniozaawansowana 9 – 10 lat		18.15 – 19.45 sala 302				
GRUPA 3 początkująca 8 – 10 lat			15.30 – 17.00 sala 302			

PODSTAWY STOLARSTWA

Instruktor **Marcin Stangreciak**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 19 lat Grupa 4 średniozaawansowana Kontynuacja zajęć 11 – 19 lat Grupa 5 początkująca	- Chęć uczestniczenia w zajęciach - zainteresowanie pracą w drewnie - wymagana ogólna sprawność manualna. Sprawdzian - wykonanie rysunku bryły i umiejętność posługiwania się przyrządami kreślarskimi, nazewnictwo narzędzi	- Podstawy stolarstwa, obróbki drewna, snycerstwa - Umiejętność posługiwania się narzędziami ręcznymi do obróbki drewna i elektronarzędziami. EFEKTY: Własnoręcznie zbudowanie: - Stółka zydelka - Ramy, ramki do obrazu i zdjęcia - Drewniane łyżki i noże - Inne przedmioty użytkowe (w ramach zgłoszeń od dzieci) Umiejętność wykonania połączeń stolarskich z pomocą narzędzi ręcznych i elektronarzędzi.

Marcin Stangreciak mstangreciak@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 4 średniozaawansowana 12 – 19 lat	17.00 – 19.15 sala 302					
GRUPA 5 początkująca 11 – 19 lat			17.15 – 19.30 sala 302			

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
Grupa 1 początkująca 10 – 12 lat Grupa 6 początkująca 9 – 13 lat Grupa 2 kontynuacja - zaawansowana propedeutyka 11 – 14 lat Grupa 3 i 4 Szkolenie na Żeglarza Jachtowego 14 – 19 lat Grupa 5 dskonająca 16 – 19 lat	· 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 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.

Anna Golec agolec@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 10 – 12 lat		15.00 – 17.15 sala 354				
GRUPA 2 kontynuacja 11 – 14 lat		17.30 – 19.15 sala 334				
GRUPA 6 początkująca 9 – 13 lat			15.30 – 17.45 sala 354/352			

Anna Mitura amitura@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 3 Żeglarz Jachtowy 14 – 19 lat		17.30 – 19.00 sala 354				
GRUPA 4 Żeglarz Jachtowy 14 – 19 lat			16.50 – 18.20 sala 354			
GRUPA 5 doskonaląca 16 – 19 lat			18.30 – 20.00 sala 354			

JĘZYK ANGIELSKI			Instruktor Anna Bartoszewska
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	

6 – 7 lat Grupa 1 początkująca (16 osób w grupie)	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 – 9 lat Grupa 2 Początkująca/kontynuacja (16 osób w grupie)	Sprawdzian znajomości podstawowych zwrotów i podstaw gramatyki języka angielskiego.	· Gry i zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe. · Casy 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
8 – 10 lat Grupa 3 średniozaawansowana (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. 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. · Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie średnio zaawansowanym.

10 – 12 lat Grupa 4 średniozaawansowana (16 osób w grupie)	Sprawdzian – test z języka angielskiego: znajomość podstawowych czasów oraz struktur leksykalno-gramatycznych.	· Rozwijanie komunikacji językowej. · Przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty z języka angielskiego – ćwiczenie strategii egzaminacyjnych. FEKTY: · 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.
12 – 14 lat Grupa 5 średniozaawansowana wyższa (16 osób w grupie)	Sprawdzian – test z języka angielskiego: znajomość podstawowych czasów oraz struktur leksykalno-gramatycznych.	· 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.
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	· 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.

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
Grupa 7 6 – 8 lat początkująca (16 osób w grupie)	Sprawdzian: test leksykalno-obrazkowy (nie jest wymagana umiejętność czytania i pisanie, sprawdzane będzie rozumienie ze słuchu)	- Podstawowe słownictwo (kolory, liczby, części ciała, rośliny, zwierzęta, jedzenie, rodzina, dom, szkoła, codzienne czynności, czas wolny) - Wierszyki, piosenki, rymowanki, bajki - Zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe - Gry z wykorzystaniem interaktywnych platform edukacyjnych - Systematyczne opanowywanie prawidłowej artykulacji dźwięków typowych dla języka angielskiego i nieobecnych w języku polskim EFEKTY: - Uczestnik posługuje się podstawowym słownictwem oraz zna elementarne konstrukcje gramatyczne umożliwiające mu nazywanie i opisywanie obiektów w najbliższym otoczeniu. - Uczestnik rozumie i wykonuje podstawowe polecenia kierowane do niego w języku angielskim. - Uczestnik jest przygotowany i zmotywowany do kontynuacji nauki języka obcego.
Grupa 8 9 – 11 lat początkująca (16 osób w grupie)	Sprawdzian: test leksykalno-obrazkowy (od uczestników oczekuje się umiejętności czytania i pisanie w podstawowym zakresie)	- Podstawowe słownictwo (kolory, liczby, części ciała, rośliny, zwierzęta, jedzenie, rodzina, dom, szkoła, codzienne czynności, czas wolny) – utrwalanie i stopniowe rozszerzanie leksyki - Wierszyki, piosenki, rymowanki, bajki - Zabawy językowe rozwijające wyobraźnię i umiejętności językowe - Gry z wykorzystaniem interaktywnych platform edukacyjnych - Doskonalenie prawidłowej artykulacji angielskich głosek niewystępujących w języku polskim - Trenowanie skutecznej komunikacji językowej w podstawowym zakresie EFEKTY: - Uczestnik posługuje się podstawowym słownictwem oraz zna elementarne konstrukcje gramatyczne umożliwiające mu opisywanie obiektów w najbliższym otoczeniu. - Uczestnik rozumie i wykonuje podstawowe polecenia kierowane do niego w języku angielskim. - Uczestnik potrafi zapisać podstawowe słowa i wyrażenia w języku angielskim. - Uczestnik chce kontynuować naukę języka obcego.

Grupa 9 12 – 19 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 czytanego i słuchanego · 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+). · Uczestnik rozumie nagrania, filmy i teksty pisane w języku angielskim – jest w stanie wyłapać najistotniejsze informacje także z materiałów zawierających słownictwo na poziomie zaawansowanym (autentyczne teksty np. z prasy brytyjskiej, literatury angielskiej oraz nagrania video). · Uczestnik potrafi zabrać głos w dyskusji i wyrazić swoją opinię. · Uczestnik umie sformułować list, email, opowiadanie, rozprawkę, opis, recenzję. · Uczestnik zna strategie i schematy przydatne podczas rozwiązywania zadań egzaminacyjnych.
--	---	--

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 7 lat Grupa 10 początkująca (16 osób w grupie)	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 11 początkująca (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 • 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.
8 – 9 lat Grupa 12 początkująca (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

8 – 10 lat Grupa 13 średniozaawansowana (16 osób w grupie)	Spawdzian – test z języka angielskiego: znajomość podstawowych czasów	• Rozwijanie wszystkich sprawności językowych na poziomie średniozaawansowanym. • Trenowanie komunikacji językowej. • Praca na platformach edukacyjnych rozwijających umiejętności pisanie, mówienia, czytania i słuchania. EFEKTY : • Uczestnik posługuje się strukturami umożliwiającymi skuteczną komunikację na poziomie średnio zaawansowanym. • Rozumie średnio skomplikowane zadania.
--	---	---

JĘZYK ANGIELSKI			Instruktor Małgorzata Brzostek
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
Grupa 14 14 – 16 lat Przygotowanie do CERTYFIKATU FCE (16 osób w grupie)	Wymagania: · Znajomość słownictwa oraz zasad leksykalno-gramatycznych na poziomie B2 (Test poziomujący)	Celem zajęć jest kompleksowe przygotowanie do egzaminu Certyfikat FCE poprzez powtórzenie materiału leksykalno-gramatycznego, który obejmuje egzamin, jak i wyćwiczenie strategii egzaminacyjnych zarówno w części pisemnej, jak i ustnej. Efekty kształcenia: · Umiejętność skutecznego rozwiązywania zadań egzaminacyjnych na poziomie B2, · Poprawne zastosowanie struktur leksykalno-gramatycznych w wypowiedziach ustnych, · Umiejętność redagowania wszystkich typów tekstów wymaganych w części pisemnej.	
Grupa 15 13 – 15 lat Przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty (16 osób w grupie)	Wymagania: · Znajomość słownictwa oraz zasad leksykalno-gramatycznych na poziomie A2 (Test poziomujący)	Celem zajęć jest kompleksowe przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty podczas których doskonalone będą wszystkie umiejętności i strategie objęte egzaminem. Efekty kształcenia: · Umiejętność skutecznego rozwiązywania zadań egzaminacyjnych. · Umiejętność rozpoznawania i stosowania odpowiednich struktur leksykalno-gramatycznych w redagowaniu tekstów wymaganych w części pisemnej. · Poprawne posługiwanie się językiem angielskim na poziomie A2.	

Grupa 16 17 – 19 lat Przygotowanie do egzaminu maturalnego Poziom podstawowy (16 osób w grupie)	Wymagania: · Znajomość słownictwa oraz struktur leksykalno-gramatycznych na poziomie B1 (Test poziomujący)	Zajęcia mają na celu kompleksowe przygotowanie do egzaminu maturalnego na poziomie podstawowym w części pisemnej i ustnej. Doskonalone będą wszystkie umiejętności i strategie objęte egzaminem. Efekty kształcenia: · Umiejętność skutecznego rozwiązywania zadań egzaminacyjnych na poziomie podstawowym, · Poprawne zastosowanie struktur leksykalno-gramatycznych w wypowiedziach ustnych, · Umiejętność redagowania wszystkich typów tekstów wymaganych w części pisemnej.
Grupa 17 17 – 19 lat Przygotowanie do egzaminu maturalnego Poziom rozszerzony (16 osób w grupie)	Wymagania: · Znajomość słownictwa oraz struktur leksykalno-gramatycznych na poziomie B2 (Test poziomujący)	Zajęcia mają na celu kompleksowe przygotowanie do egzaminu maturalnego na poziomie rozszerzonym w części pisemnej i ustnej. Doskonalone będą wszystkie umiejętności i strategie objęte egzaminem. Efekty kształcenia: · Umiejętność skutecznego rozwiązywania zadań egzaminacyjnych na poziomie rozszerzonym, · Poprawne zastosowanie struktur leksykalno-gramatycznych w wypowiedziach ustnych, · Umiejętność redagowania wszystkich typów tekstów wymaganych w części pisemnej.

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

Krzysztof Jeleń kjelen@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 7 początkująca 6 – 8 lat		16.15 – 17.00 sala 213	15.15 – 16.00 sala 213			
GRUPA 8 początkująca 9 – 11 lat		17.15 – 18.00 sala 213	16.15 – 17.45 sala 213			
GRUPA 9 zaawansowana 12 – 19 lat		18.15 – 19.45 sala 213	18.15 – 19.45 sala 213			
Agata Przygoda aprzygoda@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 10 początkująca 6 – 7 lat				16.00 – 17.30 (+5 min przerwy) sala 354		
GRUPA 11 początkująca 7 – 8 lat					15.00 – 16.30 (+5 min przerwy) sala 354	
GRUPA 12 początkująca 8 – 9 lat				17.45 – 19.15 (+5 min przerwy) sala 354		
GRUPA 13 początkująca 9 – 10 lat				15.00 – 15.45	16.45 – 18.15 (+5 min przerwy) sala 354	
Małgorzata Brzostek mbrzostek@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 14 certyfikat FCE 14 – 16 lat					16.00 – 17.30 sala 213	
GRUPA 15 ósmoklasiści 14 – 15 lat	16.00 – 17.30 sala 334			16.00 – 17.30 sala 213		
GRUPA 16 17 – 19 lat matura podstawowa					17.45 – 19.15 sala 213	
GRUPA 17 17 – 19 lat matura rozszerzona	17.45 – 19.15 sala 334			17.45 – 19.15 sala 213		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<u>grupy początkujące:</u> Grupa 1 8 – 10 lat (16 osób w grupie) Grupa 2 8 – 10 lat (16 osób w grupie) Grupa 3 11 – 14 lat (16 osób w grupie) Grupa 4 14 – 17 lat (16 osób w grupie)	· Zainteresowanie językiem. · Ciekawość świata hiszpańskojęzycznego. · Motywacja i chęć do nauki. Sprawdzian predyspozycji językowych.	· Podstawowe słownictwo, zwroty codzienne, gry i zabawy językowe; odkrywanie świata hiszpańskojęzycznego w najmłodszych grupach. · 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. EFEKTY: · Świadome, poprawne i swobodne operowanie przyswojonymi strukturami leksykalno-gramatycznymi w różnych sytuacjach komunikacyjnych – poziom A1
<u>kontynuacja:</u> Grupa 5 13 – 17 lat (20 osób w grupie)	· Zainteresowanie językiem. · Ciekawość świata hiszpańskojęzycznego. · Motywacja i chęć do nauki. Sprawdzian predyspozycji językowych.	· Gramatyka, leksyka, idiomy na poziomie A2. · Rozumienie ze słuchu, praca z tekstem, ćwiczenia z komunikacji językowej. · 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

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
<u>grupa</u> <u>kontynuująca</u> Grupa 6 <u>8 – 11 lat</u> (16 osób w grupie)	-Zainteresowanie językiem. -Ciekawość świata hiszpańskojęzycznego. -Motywacja i chęć do nauki. -Znajomość podstawowego słownictwa i gramatyki Sprawdzian predyspozycji językowych	- Gramatyka, leksyka na poziomie A1+ - Rozumienie ze słuchu, praca z tekstem, ćwiczenia z komunikacji językowej. - 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 A1+
Grupa 7 <u>grupa</u> <u>kontynuująca</u> 10 – 13 lat (16 osób w grupie)	-Zainteresowanie językiem. -Ciekawość świata hiszpańskojęzycznego. -Motywacja i chęć do nauki. -Znajomość podstawowego słownictwa i gramatyki Sprawdzian predyspozycji językowych	- Gramatyka, leksyka na poziomie A1+. - Rozumienie ze słuchu, praca z tekstem, ćwiczenia z komunikacji językowej. - 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 A1+

Grupa 8 średniozaawansowana 13 – 18 lat (16 osób w grupie)	· Znajomość słownictwa i gramatyki na poziomie A2 Sprawdzian predyspozycji językowych	· Gramatyka, leksyka, idiomy na poziomie A2+. · Rozumienie ze słuchu, praca z tekstem, ćwiczenia z komunikacji językowej. · Ćwiczenie technik egzaminacyjnych. Pogłębianie w obszarach: · Standardy egzaminacyjne i typy zadań występujące na egzaminie ósmoklasisty, maturalnym, DELE. · 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 B1				
Katarzyna Świdorska kswiderska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 8 – 10 lat	15:30 – 16:15 sala 212	17:15 – 18:00 sala 212				
GRUPA 2 początkująca 8 – 10 lat		15:30 – 17:00 sala 212				
GRUPA 3 początkująca 11 – 14 lat	16:30 – 18:00 sala 212		15:30 – 16:15 sala 212			
GRUPA 4 początkująca 14 – 17 lat		18:15 – 19:45 sala 212	16:30 – 18:00 sala 212			
GRUPA 5 kontynuacja 13 – 17 lat	18:15 – 19:45 sala 212		18:15 – 19:45 sala 212			
Maria Strus mstrus@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 6 kontynuacja 8 – 11 lat	15.45 – 16.30 sala 213				15.45 – 17.15 sala 212	
GRUPA 7 kontynuacja 10 – 13 lat	16.45 – 18.15 sala 213	15.45 – 16.30 sala 215				
GRUPA 8 13 – 18 lat średniozaawansowana		16.45 – 18.15 sala 215			17.30 – 19.00 sala 212	

PRACOWNIA PŁYWANIA I SKOKÓW DO WODY

PŁYWANIE

Instruktorzy **Milenia Okrzeja, Bogdan Rosiek**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7 – 13 lat Grupy 3, 7, 8 początkujące (15 osób w grupie)	Grupa 3,7 - Podstawowa umiejętność pływania, predyspozycje psychofizyczne. - Przełynięcie 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. Od 13 r.ż Przełynięcie na czas dystansu 50 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.	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.

10 – 15 lat Grupy 2, 6, 9, 10, 13, 14 średniozaawansowane (15 osób w grupie)	· Umiejętność pływania w 4 stylach, predyspozycje psychofizyczne. · 10-12 lat przeplnięcie na czas dystansu 25 m swoim najlepszym (najszybszym) stylem · Od 13 r.ż Przeplnięcie na czas dystansu 50 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.	Grupa 2,14 · 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 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 przeplnąć 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.
---	---	---

10 – 18 lat Grupy 1, 4, 5, 11, 12 zaawansowane (15 osób w grupie)	Grupa 1 · Umiejętność pływania w 4 stylach, predyspozycje psychofizyczne. · Przeplnięcie na czas 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. 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). Od 13 r.ż Przeplnięcie na czas dystansu 50 m na czas wybranym stylem. 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 przeplnąć 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.
--	--	--

Milenia Okrzeja mokrzeja@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 3 początkująca 7 – 9 lat			15.00 – 15.45		15.00 – 15.45	
GRUPA 2 średniozaawansowana 10 – 12 lat		15.50 – 16.35		15.00 - 15.45		
GRUPA 6 średniozaawansowana 13 – 15 lat			15.50 – 16.35		16.40 – 17.25	
GRUPA 13 średniozaawansowana 13 – 15 lat				16.40 – 17.25		11.10 – 11.55
GRUPA 14 średniozaawansowana 10 – 12 lat		16.40 – 17.25				10.20 – 11.05
GRUPA 1 zaawansowana 10 – 12 lat		15.00 – 15.45		15.50 – 16.35		
GRUPA 4 zaawansowana 13 – 15 lat			16.40 – 17.25		15.50 – 16.35	
GRUPA 5 zaawansowana 16 – 18 lat		19.15 – 20.00		17.40 – 18.25		

Bogdan Rosiek broziek@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 7 początkująca 7 – 9 lat		15.00 – 15.45		15.50 – 17.25		12.50 – 13.35
GRUPA 8 średniozaawansowana 12 – 13 lat		16.40 – 17.25		15.00 – 15.45		
GRUPA 9 średniozaawansowana 10 – 11 lat		15.50 – 16.35	15.00 – 15.45			
GRUPA 10 średniozaawansowana 14 – 15 lat			15.50 – 16.35			09.30 – 10.05
GRUPA 11 zaawansowana 16 – 17 lat		17.40 – 18.25				12.00 – 12.45
GRUPA 12 zaawansowana 17 – 18 lat				17.40 – 18.25		11.10 – 11.55

PŁYWANIE z elementami AQUA AEROBIKU

instruktor **Milenia Okrzeja**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
15 – 18 lat Grupa 15 średniozaawansowana (15 osób w grupie)	- Przepłynięcie 25 m grzbietem - Przepłynięcie 25 m kraulem - Skok do wody na proste nogi - Przepłynięcie 5 m pod wodą - Nurkowanie po przedmiot na głębokość 160cm. - Przewroty w przód i w tył w wodzie	- Doskonalenie pływania trzema stylami –grzbietowym, dowolnym, klasycznym, motylkowym - Doskonalenie skoku startowego i nawrotu koziółkowego - 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 - Ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne i odprężające - Doskonalenie sprawności fizycznej a szczególnie takich cech jak szybkość, siła, skoczność, koordynacja ruchowa, gibkość, wytrzymałość. - Profilaktyka wad postawy 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 15 15 – 18 LAT		18.30 – 19.15				09.30 – 10.15

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 8 lat Grupy 2, 11 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 Strómiło astromillo@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 2 początkująca 6 – 8 lat	15.00 – 16.30					9.30 – 11.00
Agnieszka Rolańska arolanska@pm.waw.pl						
GRUPA 11 początkująca 6 – 7 lat			17.40 – 19.10		15.50 – 17.20	

7 – 18 lat Grupy 3, 4, 6, 7, 8, 9, 13 średniozaawansowana (z gimnastyką) Grupa 12 średniozaawansowana (zajęcia tylko na pływalni) (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: 7-9 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. 10-18 lat: skok ze słupka, trampoliny 1 i 3 m na nogi przodem. Skok na głowę ze słupka lub trampoliny 1m. Umiejętność dodatkowa: skok z na nogi z wysokości 5m.	- 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 Olimpiadzie Młodzieży w skokach do wody.
--	---	---

Agnieszka Strómiłło astromillo@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 3 średniozaawansowana 7 – 9 lat		15.00 – 16.30				11.10 – 12.40
GRUPA 4 średniozaawansowana 10 – 13 lat					15.00 – 16.30	

Anna Wierniuk awierniuk@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 6 średniozaawansowana 8 – 11 lat			18.30 – 20.00		15.50 – 17.20	
GRUPA 7 średniozaawansowana 11 – 13 lat				15.00 – 16.30		
GRUPA 8 średniozaawansowana 7 – 9 lat			16.40-18.20			12.00 – 13.30

Agnieszka Rolańska arolanska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 9 średniozaawansowana 16 – 18 lat		18.30 – 20.00		15.00 – 15.45		
GRUPA 12 średniozaawansowana 8 – 10 lat		15.00 – 15 .45		15.50 – 16.35		
GRUPA 13 średniozaawansowana 13 – 15 lat			15.00 – 16.30		15.00 – 15.45	

7 – 19 lat Grupy 1, 5, 10 mistrzowskie (12 osób w grupie)	· Cechy motoryczne – ćwiczenia akrobatyczne: przewrót w przód i tył oraz stanie na rękach. · Siła – siła mięśni brzucha: wykonanie tzw. brzuszków z leżenia tyłem do siadu kucznego; siła mięśni ramion: podciągnięcia na drążku (broda nad drążkiem). · Skoczność – siła mięśni nóg: skok w dal z miejsca z wybicia obunóż. · Pływanie: przepłynięcie 2 długości pływalni · 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.	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. · 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.
--	---	--

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

RATOWNICTWO WODNE

Instruktor **Konrad Kasjaniuk**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
14 – 18 lat Grupa 22, 25 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 23, 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: - przełynąć 50 m kraulem poniżej 35 sekund, - skoczyć z 10 m na nogi, - przełynąć pod wodą 25 m, - pływać w miejscu z utrzymywaniem ponad głową 3 kg przez 3 min, - holować na dystansie 75 m.

15 – 19 lat Grupa 26 zaawansowana (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 poszkodowanych na jednostki pływające · z uwzględnieniem stanu zdrowia/przytomności, · ewakuacja poszkodowanych 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 początkująca 14 – 18 lat	15.00 – 15.45			17.40 – 18.25 wykład 18.30 – 19.15		
GRUPA 23 kontynuacja 14 – 18 lat	15.50 – 16.35 wykład 16.40 – 17.25			16.40 – 17.25		
GRUPA 24 kontynuacja 14 – 18 lat	17.40 – 18.25 18.30 – 19.15 wykład			19.15 – 20.00		
GRUPA 25 początkująca 14 – 18 lat					15.00 – 16.30 16.40 – 17.25 wykład	
GRUPA 26 zaawansowana 15 – 19 lat	19.15 – 20.00	18.30 – 19.15 19.15 – 20.00 wykład				

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
9 – 12 lat Grupa 20, 21 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 współwiczających. Znajomość zasad bezpiecznego przebywania nad wodami otwartymi. Opanowanie podstawowych technik w piłce wodnej - poruszania się w wodzie oraz techniki z piłką, podania i rzuty
12 – 19 lat Grupy 16, 17 mistrzowskie Grupy 18, 19 zaawansowane (15 osób w grupie)	· Bardzo dobra umiejętność pływania, · Silna budowa ciała, predyspozycje psychofizyczne · Przepłynięcie 50 m kraulem na czas. · Poprawna technika pracy nóg w stylu klasycznym oraz technika rzutu piłką. Ocenie podlega czas przepłynięcia kraulem oraz technika pływania stylem grzbietowym i stylem klasycznym. ćwiczenia koordynacyjne i siłowe na lądzie. Podział na grupy odbywa się w zależności od wieku i umiejętności pływackich uczestnika.	· Doskonalenie pływania stylami: kraulem, grzbietowym, klasycznym oraz motylkowym. · Doskonalenie 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. · Udziału w obozach letnich i zimowych oraz zgrupowaniach. EFEKTY: · Ukształtowanie postawy fair play oraz kształtowanie poczucia ducha sportu. · Poznanie wartości pracy zespołowej w grze drużynowej. · Zbudowanie postawy odpowiedzialności za współwiczających. · Opanowanie techniki i taktyki gry właściwej · Znajomość zasad bezpiecznego przebywania nad wodami otwartymi. · Znajomość przepisów w piłce wodnej

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	16.40 – 17.25		18.30 – 19.15		18.30 – 19.15	
GRUPA 21	Dzieci 9 – 12 lat	15.00 – 16.30				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 – 12 lat	15.50 – 16.35		16.40 – 17.25			

PRACOWNIA SPORTU I REKREACJI

TENIS STOŁOWY

Instruktorzy **I. Magdalena Witkowska, Patryk Turek**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 19 lat dziewczęta i chłopcy (12 osób w grupie) Grupa 1 10 – 13 lat początkująca Grupa 2 11 – 15 lat średniozaawansowana Grupa 3 10 – 18 lat zaawansowana Grupa 4 13 – 18 lat mistrzowska Grupa 5 6 – 10 lat Grupa 6 9 – 13 lat początkujące Grupa 7 9 – 15 lat średniozaawansowana Grupa 8 12 – 18 lat zaawansowana Grupa 9 9 – 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.

I.Magdalena Witkowska mwitkowska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 10 – 13 lat	16.30 – 18.00 Hala sportowa					
GRUPA 2 średniozaawansowana 11 – 15 lat		16.55 – 18.25 Hala sportowa			15.00 – 16.30 Hala sportowa	
GRUPA 3 zaawansowana 10 – 18 lat	18.05 – 19.35 Hala sportowa			16.55 – 18.25 Hala sportowa		
GRUPA 4 mistrzowska 13 – 18 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 początkująca 6 – 10 lat		14.30 – 15.15 Hala sportowa			16.35 – 17.20 Hala sportowa	
GRUPA 6 początkująca 9 – 13 lat			14.30 – 15.15 Hala sportowa		17.25 – 18.10 Hala sportowa	
GRUPA 7 średniozaawansowana 9 – 15 lat		15.20 – 16.50 Hala sportowa	15.20 – 16.50 Hala sportowa			
GRUPA 8 zaawansowana 12 – 18 lat				15.20 – 16.50 Hala sportowa		9.30 – 11.00 Hala sportowa
GRUPA 9 mistrzowska 9 – 18 lat			16.55 – 18.25 Hala sportowa		18.15 – 19.45 Hala sportowa	11.05 – 12.35 Hala sportowa

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 10 – 15 lat zaawansowane (16 osób w grupie) Grupa 5 12 – 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 skozejowski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 8 – 11 lat			17.30 – 18.15 Sala sportowa II p.		15.10 – 15.55 Sala sportowa II p.	
GRUPA 2 początkująca 8 – 12 lat		14.50 – 15.35 Sala sportowa II p.		17.40 – 18.25 Sala sportowa II p.		
GRUPA 3 zaawansowana 10 – 15 lat		15.40 – 17.10 Sala sportowa II p.			16.00 – 17.30 Sala sportowa II p.	
GRUPA 4 zaawansowana 10 – 15 lat			18.20 – 19.50 Sala sportowa II p.			9.15 – 10.45 Sala sportowa II p.
GRUPA 5 mistrzowska 12 – 19 lat		17.15 – 18.45 Sala sportowa II p.		18.30 – 20.00 Sala sportowa II p.	17.35 – 19.05 Sala sportowa II p.	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
9 – 19 lat dziewczęta 15 – 19 lat chłopcy (tylko grupa mistrzowska i kalisteniczna (grupa 5)) Grupa 1 9 – 13 lat początkująca dziewczęta (16 - 25 osób w grupie) Grupa 2 12 – 14 lat Grupa 3 14 – 19 lat średniozaawansowana dziewczęta (16-25 osób w grupie) Grupa 4 14 – 19 lat mistrzowska dziewczęta + chłopcy (16 - 25 osób w grupie) Grupa 5 15 - 19 lat KALISTENIKA początkująca 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. · Poznają elementy kalisteniki · 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 początkująca 9 – 13 lat		16.00 – 16.45 Mała sala sportowa III p.		17.25 – 18.10 Mała sala sportowa III p.		
GRUPA 2 średniozaawansowana 12 – 14 lat		16.45 – 18.15 Mała sala sportowa III p.		16.10 – 16.55 Siłownia (s. 465)		
GRUPA 3 średniozaawansowana 14 – 19 lat	16.50 – 18.20 Mała sala sportowa III p.	18.20 – 19.05 Siłownia (s. 465)				
GRUPA 4 mistrzowska 14 – 19 lat	18.30 – 20.00 Mała sala sportowa III p.	19.05 – 19.50 Siłownia (s. 465)				
GRUPA 5 początkująca Kalistenika 15 – 19 lat				18.15 – 19.45 Mała sala sportowa III p.		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
13 – 19 lat (12 osób w grupie, dziewczęta i chłopcy) Grupa 1 średniozaawansowana Grupa 2 średniozaawansowana Grupa 3 średniozaawansowana Grupa 4 zaawansowana	· Zainteresowanie sportami siłowymi i sylwetkowymi · Zainteresowanie różnymi formami aktywności ruchowej · Chęć doskonalenia własnej sylwetki, muskulatury ciała. · Gotowość do systematycznych i regularnych treningów siłowych Sprawdzian: · Skłony do przodu na ławce skośnej. · Podciąganie na drążku · Pompki na podpórkach.	· Wszechstronny rozwój fizyczny (cechy motoryczne). · Poprawa ogólnej sprawności fizycznej. · 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, turystyki pieszej, traperki, survivalu w turystyce). EFEKTY: · Uczestnicy potrafią w sposób prawidłowy technicznie wykonać wszystkie ćwiczenia ze swoich programów treningowych (dostosowanych do poziomu zaawansowania treningowego oraz możliwości fizycznych), · Uczestnicy potrafią w sposób bezpieczny i efektywny trenować samodzielnie kulturystykę na poziomie odpowiednim do nabytej wiedzy i umiejętności, znają podstawowe zasady treningowe i żywieniowe. · Uczestnicy są sprawni fizycznie.

Sławomir Maciejewski smaciejewski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 średniozaawansowana 13 – 19 lat	16.55 – 17.40 Siłownia (s. 465)		16.55 – 18.25 Siłownia (s. 465)			
GRUPA 2 średniozaawansowana 13 – 19 lat	17.40 – 18.25 Siłownia (s. 465)		18.30 – 20.00 Siłownia (s. 465)			
GRUPA 3 średniozaawansowana 13 – 19 lat	18.30 – 19.15 Siłownia (s. 465)			16.55 – 18.25 Siłownia (s. 465)		
GRUPA 4 zaawansowana 13 – 19 lat	19.15 – 20.00 Siłownia (s.465)			18.30 – 20.00 Siłownia (s. 465)		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7 – 19 lat dziewczęta i chłopcy Grupa 1 7 – 14 lat średniozaawansowana (12 osób w grupie) Grupa 2 10 – 19 lat zaawansowana (12 osób w grupie) Grupa 3 7 – 19 lat mistrzowska (12 osób w grupie) Grupa 4 7 – 15 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 średniozaawansowana 7 – 14 lat			15.00 – 16.30 Sala sportowa II p.		15.00 – 15.45 Mała sala sportowa III p.	
GRUPA 2 zaawansowana 10 – 19 lat			17.30 – 19.00		17.25 – 18.10 Siłownia (s. 465)	11.50 – 12.35 Sala sportowa II p.
GRUPA 3 mistrzowska 7 – 19 lat			16.40 – 17.25 Sala sportowa II p.		18.15 – 19.00 Siłownia (s. 465)	12.40 – 14.10 Sala sportowa II p.
GRUPA 4 średniozaawansowana 7 – 15 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.

GRY I ZABAWY SPORTOWE

Instruktor **Sebastian Giedroń**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7 – 18 lat Dziewczęta i chłopcy grupa 1 7 – 10 lat grupa 2 11 – 13 lat grupa 3 14 – 18 lat grupy początkujące (16 - 25 osób w grupie)	· Zainteresowanie grami i zabawami sportowymi <u>Sprawdzian:</u>	· Kształtowanie sprawności ogólnej. · Rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. · Rozwój psychomotoryczny. · Rozwijanie pozytywnych emocji. · Nauczanie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z zakresu różnych 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,

Sebastian Giedroń sgiedroic@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 7 – 10 lat	15.20 – 16.50 Sala sportowa II p.					
GRUPA 2 początkująca 11 – 13 lat	16.55 – 18.25 Sala sportowa II p.			15.20 – 16.05 Sala sportowa II p		
GRUPA 3 początkująca 14 – 18 lat	18.30 – 20.00 Sala sportowa II p.			16.10 – 17.40 Sala sportowa II p		

PRACOWNIA SZTUK PIĘKNYCH

CERAMIKA

Instruktorzy **Eliza Cicha, Katarzyna Porczak**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
9 – 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 szklwienia, angobowania i patynowania wypalonych prac oraz toczenia na kole garncarskim. Zwierzaki, talerzyki, kubki, miski – mogą u nas powstać z gliny i zamienić się w ceramikę po wypaleniu w specjalnym piecu, w odpowiednio wysokiej temperaturze. Mogą też nabrać koloru i połysku po pokryciu szkliwem i ponownym wypaleniu. EFEKTY: - Uczestnicy potrafią wykorzystać glinę w procesie twórczym uzyskując przedmiot ceramiczny o walorach artystycznych. - Umieją przestrzennie ukazać postaci ludzi i zwierząt, harmonijnie stworzyć płaskorzeźbę, wykonać przedmioty użytkowe i dekoracyjne stosując różne techniki modelowania.

Eliza Cicha ecicha@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 9 – 14 lat			15.00 – 16.30 sala 310 i 311			12.30 – 14.00 sala 310 i 311
GRUPA 2 12 – 19 lat						9.45 – 12.00 sala 310 i 311
GRUPA 3 9 – 13 lat		16.45 – 18.15 sala 310 i 311		15.00 – 16.30 sala 310 i 311		
GRUPA 4 11 – 19 lat		18.30 – 20.00 sala 310 i 311		16.45 – 18.15 sala 310 i 311		

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

BATIK I MALOWANIE NA SZKLE

Instruktor **Eliza Cicha**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
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, inspirują się dziełami sztuki. Mogą także malować na szkle przy użyciu farb i konturówek do szkła uzyskując efekty witrażowe i malarskie. Ozdabiają słoiki, butelki i inne szklane przedmioty. Uczestnicy mają okazję 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 sala 127	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 18 lat Grupa 1 początkująca Grupa 2 średniozaawansowana Grupa 3 (16 – 18 osób w grupie)	Chęć uczestniczenia w zajęciach. Sprawdzian: Wykonanie kreatywnej pracy	Uczestnicy rozwijają zdolności artystyczne i manualne. Poznają techniki takie jak: decoupage, filcowanie, quilting, 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, quilting.

Dorota Możejko-Retmانيak dmozejko@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 6 – 9 lat			15.00 – 16.30 sala 309		15.00 – 16.30 sala 309	
GRUPA 2 średniozaawansowana 9 – 16 lat			16.45 – 18.15 sala 309		16.45 – 18.15 sala 309	
GRUPA 3 10 – 18 lat		18.00 – 19.30 sala 309		18.00 – 19.30 sala 309		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 9 lat Grupy 1, 2, 3, 7 średniozaawansowane (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.
10 – 15 lat Grupy: 4, 5, 9 średniozaawansowane (16 – 20 osób w grupie) 10 – 16 lat Grupy: 10, 11 średniozaawansowane (16 – 20 osób w grupie)	· 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, oraz własna ich interpretacja. · Uczestnicy biorą udział w konkursach plastycznych.

14 – 19 lat Grupa 6 13 – 19 lat Grupa 8 średnio zaawansowane (16 – 20 osób w grupie)	· Zainteresowanie sztuką, działaniami twórczymi związanymi z rysowaniem i malowaniem. · Umiejętność obserwacji, spostrzegawczość i kreatywność, wyobraźnia twórcza. Sprawdzian rysunkowy: wykonanie kreatywnej pracy.	Uczestnicy zajęć wykonują prace malarskie na zadany temat, przygotowują się do rekrutacji na uczelnie artystyczne i do szkół plastycznych. Doskoną umiejętności i warsztat twórczy. Praca na zajęciach obejmuje szerokie spektrum działań, poprzez szkice, rysunki i malarstwo (martwa natura, postać, portret, pejzaż) z obserwacji, wyobraźni, rozmowy oraz wykłady teoretyczne na temat historii sztuki, wyjścia do galerii i muzeów. Stawiamy na śmiałą ekspozycję własnej twórczości oraz utrwalanie indywidualnych postaw artystycznych wśród młodych twórców. 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 4 „Początek” 10 – 15 lat	15.00 – 16.30 sala 418			15.00 – 16.30 sala 418		
GRUPA 5 „Impresja” 10 – 15 lat		16.00 – 18.15 sala 418				
GRUPA 6 „Hiper” 14 – 19 lat			17.15 – 19.30 sala 418			

Saida Siczek ssiczek@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 7 średniozaawansowana 7 – 9 lat		18.30 – 20.00 sala 305		16.00 – 17.30 sala 305		
GRUPA 9 średniozaawansowana 10 – 15 lat				17.45 – 20.00 sala 305		
GRUPA 10 średniozaawansowana 10 – 16 lat	16.45 – 18.15 sala 305		16.00 – 17.30 sala 305			
GRUPA 11 średniozaawansowana 10 – 16 lat	18.30 – 20.00 sala 305				17.45 – 19.15 sala 305	
GRUPA 8 średniozaawansowana 13 – 19 lat			17.45 – 20.00 sala 305			

Bożena Szynkielewska bszynkielewska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 średniozaawansowana 6 – 9 lat		15.00 – 16.30 sala 305	15.00 – 16.30 sala 305			
GRUPA 2 średniozaawansowana 9 – 14 lat		16.45 – 19.00 malarstwo z rysunkiem sala 305				
GRUPA 3 średniozaawansowana 10 – 17 lat			16.45 – 19.00 malarstwo z rysunkiem sala 305			

RYSUNEK

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

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 19 lat Grupy 1, 2, 3, 4 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 2 „Szkicownik” 8 – 12 lat			15.30 – 17.00 sala 418		15.30 – 17.00 sala 418	
GRUPA 1 „Młodzik” 8 – 12 lat	16.45 – 18.15 sala 418			16.45 – 18.15 sala 418		

Dorota Możejko-Retmianiak dmozejko@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 3 średniozaawansowana 8 – 15 lat		15.30 – 17.45 sala 309				
GRUPA 4 rysunek z malarstwem średniozaawansowana 8 – 16 lat						10.00 – 12.15 sala 309

GRAFIKA ARTYSTYCZNA			Instruktor Magdalena Wójcicka
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty	
Grupa 1 początkująca 9 – 12 lat Grupa 2 zaawansowana 13 – 19 lat (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 odbitkowe: linoryt, sucha igła, gipsoryt, monotypia, kolografia, piankoryt, a także techniki rysunkowe: frotaż, tusz, marker, kredka. Zgłębią grafikę projektową (plakat, komiks, ilustracje) oraz techniki powiązane z fotografią i grafiką: cyjanotopia i kolaż. Samodzielnie będą wykonywać odbitki zarówno kolorowe, jak i monochromatyczne. Nauczą się tworzyć oryginalne obrazy przy pomocy wykonywanych samodzielnie stempli, szablonów, metodą quillingu, wydzieranki, witrażu. Nauczą się podstaw kompozycji, perspektywy, rozwiną swoje zdolności manualne i artystyczną wyobraźnię. 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. - Umiejętność łączenia technik plastycznych, uwrażliwianie na formę, fakturę i kolor.	

Magdalena Wójcicka mwojcicka@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 9 – 14 lat						10.00 – 11.30 sala 330
GRUPA 2 zaawansowana 13 – 19 lat						11.45 – 14.00 sala 330

PAPIEROPLASTYKA

Instruktor **Magdalena Wójcicka**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
Grupa 1 Początkująca 8 – 12 lat (16 – 20 osób w grupie)	· Zainteresowanie sztuką plastyczną oraz chęć eksperymentowania z różnymi materiałami. · Podstawowe zdolności manualne i umiejętności obsługi narzędzi plastycznych. · Otwartość na nowe pomysły i kreatywność w tworzeniu. Sprawdzian: Wykonanie prostej pracy plastycznej, pokazującej pomysłowość i umiejętność pracy z papierem i kartonem.	Zajęcia stanowią wprowadzenie w świat sztuki plastycznej. W trakcie zajęć będziemy malować, rysować, tworzyć konstrukcje płaskie i przestrzenne, zabawki, elementy dekoracyjne. Będziemy poznawać różne sposoby łączenia elementów z papieru, kartonu, tektury, a także materiałów recyklingowych, ucząc się technik takich jak origami, kirigami, quilling, pop-up, papier-mache i innych. EFEKTY: · Uczestnicy będą rozwijać swoje zdolności artystyczne, doskonalić umiejętności manualne, uczyć się kreatywnego myślenia, rozwijać wyobraźnię przestrzenną, uczyć się zachowań społecznych i rozwijać poczucie własnej wartości.

Magdalena Wójcicka mwojcicka@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 8 – 10 lat		15.00 – 16.30 sala 330				
GRUPA 2 początkująca 8 – 12 lat		16.45 – 18.15 sala 330				

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.	· Uczestnicy poznają podstawy fotografii czarno-białej (analogowej) i cyfrowej. · Samodzielnie wykonują zdjęcia, wywołują negatywy, sporządzają odbitki. · Poznają obsługę aparatów fotograficznych oraz programów Adobe Photoshop. · Zajęcia odbywają się w formie wykładów i ćwiczeń w studio i w ciemni fotograficznej 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 początkująca 12 – 19 lat		16.30 – 18.45 sala 328				
GRUPA 2 początkująca 12 – 19 lat			15.30 – 17.45 sala 328			
GRUPA 3 początkująca 12 – 19 lat				16.30 – 18.45 sala 328		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 19 lat Grupy 4, 5, 6 początkujące	· Zainteresowanie fotografią · Cierpliwość i skupienie · Kreatywność i otwartość na wiedzę Sprawdzian z podstawowej obsługi aparatu fotograficznego bądź aparatu w smartfonie.	- Uczestnicy poznają podstawy fotografii cyfrowej w warunkach zastanych i studyjnych oraz kluczowe elementy historii fotografii. - Poznają zasady kompozycji, estetyki, kadrowania, ekspozycji, barwy i światłocienia - Dowiedzą się jak tworzyć zdjęcia, które wyróżniają się na Instagramie, TikToku i innych platformach. Jak dobrze zaprezentować swój i kogoś wizerunek na zdjęciu. Jak zrobić dobre zdjęcie grupowe czy relację z wydarzenia. - Zajęcia w formie wykładów, prezentacji i ćwiczeń praktycznych. <u>Należy przynosić aparat fotograficzny lub smartfon z dobrym aparatem</u> EFEKTY: · Umiejętność tworzenia zdjęć do mediów (do artykułów, postów, ulotek, plakatów, okładek, dokumentacji czy prezentacji na konkretny temat) · Umiejętność myślenia koncepcyjnego i prezentacji produktu czy wydarzenia za pomocą fotografii · Umiejętność pracy z modelem i wykonania mu poprawnych zdjęć wizerunkowych

Monika Płusa mplusa@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 4 początkująca 10 – 14 lat	15.00 – 17.15 sala 328					
GRUPA 5 początkująca 12 – 19 lat	17.30 – 19.45 sala 328					
GRUPA 6 początkująca 12 – 19 lat		17.30 – 19.45 sala 352				

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 12 lat Grupa 1, 2, 3, 4, 5 początkujące (16 osób w grupie)	Zainteresowanie działaniami twórczymi związanymi z tworzeniem, rysowaniem, projektowaniem prac plastycznych. Sprawdzian rysunkowy : Wykonanie pracy pastelami olejnymi na zadany temat.	- Rozwijanie wiedzy i umiejętności na podstawie informacji o sztukach plastycznych, praca na podstawie sztuki świata. - Przygotowanie do odbioru sztuki i uczestnictwa w życiu kulturalnym. - Tworzenie prac artystycznych w różnorodnych technikach plastycznych - rysunek pastelami, kolaż z papieru i tkanin, tusz, gwasz, papieroplastyka płaska i przestrzenna. - Kolory podstawowe i pochodne, bryła, linia, faktura, ruch i przestrzeń, kompozycja, podstawy perspektywy. EFEKTY : - Umiejętność swobodnego posługiwania się różnymi technikami plastycznymi. - Rozwój twórczej wyobraźni. - Uczestnicy biorą udział w wewnętrznych i zewnętrznych konkursach plastycznych i pałacowych przeglądach prac.

Anna Rudowska arudowska@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 6 – 8 lat	16.00 – 17.30 sala 330		16.00 – 17.30 sala 330			
GRUPA 2 początkująca 9 – 12 lat		18.30 – 20.00 sala 330				
GRUPA 3 początkująca 6 – 8 lat	17.45 – 19.15 sala 330			16.00 – 17.30 sala 330		
GRUPA 4 początkująca 6 – 8 lat			17.45 – 19.15 sala 330		16.00 – 17.30 sala 330	
GRUPA 5 początkująca 9 – 12 lat				17.45 – 19.15 sala 330		

PRACOWNIA TAŃCA I TEATRU

TAŃCE ŚWIATA

Instruktor **Rafał Matysiak**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
11 – 19 lat Grupa 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. Efektom zajęć jest ogólne roztańczenie; zwiększenie świadomości tanecznej oraz wiedzy na temat różnorodnych form tanecznych; ciekawość poznawcza oraz poszerzenie horyzontów; znajomość podstaw innych kultur oraz charakterystycznych tańców; otwarcie na innych ludzi, niezależnie od pochodzenia narodowego czy kulturowego. 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
Tańce Świata 11 – 19 lat						9.30 - 11.00 sala 412

TANIEC TOWARZYSKI

Instruktorzy Rafał Matysiak, Anna Piętka

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 19 lat Grupa 1 początkująca 7 – 9 lat Grupa 5 początkująca (kontynuacja) 12 – 19 lat Grupa 2 początkująca (kontynuacja)	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy na wolne miejsca Wymagania: Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, umiejętność powtórzenia elementów tanecznych za instruktorem, dodatkowe punkty za znajomość tańców towarzyskich.	<u>Tańce standardowe</u>: Walc angielski, Tango, Walc Wiedeński, Quickstep. <u>Tańce latynoamerykańskie</u>: Samba, Cha Cha, Rumba, Jive. <u>Elementy</u> tańców narodowych, tańców w kręgu, tańców świata, tańców latynoskich, form zespołowych, elementów akrobatyki. 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.
12 – 19 lat Grupa 3 średnio zaawansowana 10 – 14 lat Grupa 6 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, elementów 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.

12 – 19 lat Grupa 4 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, elementów akrobatyki. Rozwijanie umiejętności tanecznych w dążeniu do kreacji dojrzałego i świadomego tancerza. Nowe kroki i figury, doskonalenie techniki tanecznej i poszerzanie repertuaru tanecznego sprawiają, że na zajęciach nigdy nie jest nudno. Tworzenie nowych choreografii zespołowych i indywidualnych daje materiał na liczne pokazy, w których uczestnicy biorą udział. Elementy tańców grupowych i charakterystycznych 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 1 początkująca 12 – 19 lat					16.45 - 18.15 sala 412	
GRUPA 2 początkująca 12 – 19 lat			18.30 - 20.00 sala 412		18.30 - 20.00 sala 317	
GRUPA 3 średniozaawansowana 12 – 19 lat		18.30 - 20.00 sala 317		16.00 - 17.30 sala 412		
GRUPA 4 zaawansowana 12 – 19 lat				17.45 - 20.00 sala 412		11.15 - 13.30 sala 412
Anna Piętka apietka@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 5 początkująca 7 – 9 lat					15.00 - 16.30 sala 317	
GRUPA 6 średniozaawansowana 9 – 15 lat			15.00 - 16.30 sala 412		16.45 - 18.15 sala 317	

TANIEC LATINO SOLO

Instruktor **Anna Piętka**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty				
12 – 19 lat Grupa początkująca	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Sprawdzian ruchowy. Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, zapamiętywanie sekwencji ruchowych, odtwarzanie prezentowanego ruchu.	W repertuarze m.in.: Samba, Cha Cha, Rumba, Jive, Salsa, Mambo, Bachata itp. Nauka podstawowych kroków oraz kształtowanie poczucia rytmu. Rozwijanie koordynacji ruchowej i orientacji przestrzennej, ćwiczenia rytmiczno-taneczne, kształtowanie sylwetki, ogólne roztańczenie. Pokazy na terenie Pałacu Młodzieży.				
Anna Piętka apietka@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
Latino Solo początkująca 12 – 19 lat			16.45 - 18.15 sala 412		18.30 - 20.00 sala 317	

TANIEC DLA NAJMŁODSZYCH

Instruktorzy Anna Gilla-Małuj

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty				
6 – 8 lat Grupa 1 początkująca	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Dla nowych uczestników – sprawdzian ruchowy. Poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, umiejętność zapamiętywania sekwencji tanecznych.	Uczestnicy zostają wprowadzeni w świat tańca poprzez zabawę. Poznają swoje możliwości ruchowe, ćwiczenia rytmiczne, tańce w kole i w parach, proste układy taneczne. Na zajęciach doskonalą ogólną sprawność fizyczną, gibkość ciała, skoczność, koordynację ruchowo – przestrzenną i pamięć ruchową. Uczą się poprawnej postawy, pozycji rąk i stóp, rozwijamy równowagę. Poznają różne poziomy ruch. Bawią się przestrzenią i rytmem. Nabywają umiejętności współdziałania z innymi i pracy w grupie. 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 1 początkująca 6 – 8 lat		15.45 - 16.30 sala 317			16.30 - 17.15 sala 419	

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 12 lat Grupa 1 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. Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej, gibkości ciała, skoczności, koordynacji ruchowo – przestrzenną i pamięć ruchową. Nauka poprawnej postawy ciała, pozycji rąk i stóp, podstawowych figur przestrzennych i interpretowania muzyki ruchem. Nabywanie umiejętności współdziałania z innymi i pracy w grupie. Otwartość na różne style taneczne oraz wszechstronność. 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.

9 – 13 lat Grupa 2 średnio zaawansowana (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.	Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej, gibkości ciała, wytrzymałości, dynamiki ruchu, równowagi, koordynacji ruchowo – przestrzennej, pamięci ruchowej. Uczestnicy rozwijają umiejętności w zakresie techniki tańca jazzowego, klasycznego, modern oraz charakterystycznego z różnych części świata. Praca w grupie i rozwijanie wszechstronności u młodych tancerzy i tancerek. Doskonalenie wyobraźni ruchowo – przestrzennej i interpretowanie muzyki ruchem. Praca nad synchronizacją i przygotowaniem się do występów na scenie. Możliwość spróbowania swoich sił w indywidualnych elementach tanecznych. 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.
--	--	--

12 – 19 lat Grupy 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.	Wszechstronny rozwój tancerzy i tancerek. Łączenie różnych stylów i technik tanecznych (podstawą pracy jest modern jazz wraz z tańcem ludowym, wzbogacony o elementy klasyki). Dokształcanie ogólnej sprawności fizycznej, gibkości ciała, wytrzymałości, dynamiki ruchu, równowagi, siły, koordynacji ruchowo – przestrzennej i pamięci ruchowej. Uczestnicy rozwijają świadomą pracę ze swoim ciałem, dojrzałość emocjonalną i wyraz sceniczny. Z powodzeniem ucząc się kilku choreografii w ciągu roku szkolnego, a także tworząc spektakle i widowiska taneczne. Grupy reprezentują Pałac Młodzieży na konkursach, przeglądach i festiwalach regionalnych, ogólnopolskich oraz międzynarodowych. Biorą udział w warsztatach tanecznych i dodatkowych zajęciach doskonalących ich umiejętności, a także uczestniczą w obozach tanecznych, zimowiskach i projektach wyjazdowych. 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-Małuj agilla@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	
GRUPA 1 początkująca 8 – 12 lat				16.45 – 18.15 sala 317			
GRUPA 2 średniozaawansowana 9 – 13 lat		16.45 – 18.15 sala 317					
Mini Folk zaawansowana 12 – 16 lat	16.00 – 18.15 sala 419				17.30 – 19.45 sala 419		
New Folk zaawansowana 15 – 19 lat	18.30 – 20.00 sala 419			18.30 – 20.00 sala 419			

TANIEC JAZZOWY

Instruktor Anna Kepal

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
8 – 11 lat Grupa 1 podstawowa	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Dla nowych uczestników sprawdzian. Wymagania: · poczucie rytmu · gibkość ciała · koordynacja i pamięć ruchowa · orientacja przestrzenna	· Podstawy tańca jazzowego, nowoczesnego 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. · Dbanie o przekaz emocjonalny i siłę wyrazu poparte wysoką jakością ruchu. · Nauka współpracy w grupie. · Kształtowanie właściwych postawy wobec zdrowia. EFEKTY: · Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności związanych z tańcem. · Rozwinięcie zamiłowania do tańca. · Rozwinięcie pożądanых cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja).

Anna Kepal akepal@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 podstawowa 8 – 11 lat				15.00 - 16.30 sala 317		

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 18 lat GRUPA 2 początkująca/średnio zaawansowana	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. 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. · Ćwiczenia na wzmacnianie ciała, pogłębianie gibkości, równowagi, siły i motoryki. · Nauka współpracy w grupie. · Kształtowanie właściwych postaw wobec zdrowia. · Przygotowanie do pokazów tanecznych. · Możliwość udziału w obozach tanecznych. EFEKTY: · opanowanie podstaw teoretycznych i praktycznych z tańca jazzowego oraz stylów pokrewnych, · rozwinięcie zamiłowania do tańca, · rozwinięcie świadomości ciała oraz pamięci, rozwinięcie pożądaných cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja).
7 – 12 lat Grupa zaawansowana MINI MIRAGE 11 – 16 lat Grupa zaawansowana MIRAGE JUNIOR	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. Dla nowych uczestników sprawdzian. Wymagania: · poczucie rytmu, · gibkość ciała, · koordynacja i pamięć ruchowa, · orientacja przestrzenna, · podstawowa terminologia	· Elementy tańca jazzowego, klasycznego, modern i contemporary. · Podstawy akrobatyki. · 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 postaw wobec zdrowia. · Praca nad umiejętnością radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresowych. · Przygotowanie do pokazów, udziału w zawodach tanecznych. · Możliwość udziału w obozach tanecznych i zgrupowaniach śródrocznych.

	tańca jazzowego i tańca klasycznego, · doświadczenie taneczne, · wyraz artystyczny.	EFEKTY: · opanowanie podstaw teoretycznych i praktycznych z tańca jazzowego i stylów pokrewnych, · opanowanie zaawansowanych choreografii grupowych, · rozwinięcie zamiłowania do tańca, · rozwinięcie świadomości ciała i pożądaných cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja), · wystąpienia publiczne, pokazy, · reprezentowanie Pałacu Młodzieży na zawodach tanecznych.
13 – 19 lat Grupa zaawansowana (mistrzowska) MIRAGE	Brak przeciwwskazań zdrowotnych. 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.	· Elementy tańca jazzowego, klasycznego, modern i contemporary. · Podstawy akrobatyki. · 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 postaw wobec zdrowia. · Praca nad umiejętnością radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresowych. · Przygotowanie do pokazów, udziału w zawodach tanecznych. · Możliwość udziału w obozach tanecznych i zgrupowaniach śródrocznych. EFEKTY: · opanowanie podstaw teoretycznych i praktycznych z tańca jazzowego, klasycznego i stylów pokrewnych, · opanowanie zaawansowanych choreografii grupowych, · rozwinięcie zamiłowania do tańca, · rozwinięcie świadomości ciała i pożądaných cech motorycznych (zwinność, szybkość, równowaga, gibkość, siła, koordynacja), · wystąpienia publiczne, pokazy, · reprezentowanie Pałacu Młodzieży na zawodach tanecznych.

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

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
Grupa 1 Poziom początkujący (kontynuacja) 6 - 8 lat Grupa 2 Poziom początkujący (kontynuacja) 11 - 14 lat Grupa 3 Grupa początkująca (kontynuacja) 6 - 12 lat	- Brak przeciwwskazań zdrowotnych, - Sprawdzian ruchowy, - Koordynacja ruchowa, - Poczucie rytmu, - Gibkość, rozciągnięcie ciała, - Umiejętność odtwarzania krótkich sekwencji rytmiczno-tanecznych, - Pracowitość i chęć współpracy w grupie.	Nauka podstaw tańca klasycznego- ćwiczenia przy drążku oraz na środku sali. Na zajęciach praca nad wzmocnieniem, uelastycznieniem, rozciągnięciem ciała. Zapoznanie z podstawowymi pozycjami nóg i rąk. Nauka podstawowych ćwiczeń baletowych oraz pas. Wzmacnianie poczucia rytmu. Podstawowe nazewnictwo obowiązujące w tańcu klasycznym. Praca nad poprawną sylwetką. Nabywanie koordynacji ruchowej oraz gracji w poruszaniu się. Zaznajamianie z estetyką tańca klasycznego. Dyscyplina w poruszaniu oraz zachowaniu. Rozwijanie wrażliwości muzycznej. Praca nad choreografiami baletowymi, występy na terenie Pałacu Młodzieży.
15-19 lat Grupa 4 zaawansowana Grupa baletowa „NOVA”	- Brak przeciwwskazań zdrowotnych, - Koordynacja ruchowa, - Poczucie rytmu, - Gibkość i rozciągnięcie ciała, - Umiejętność odtwarzania krótkich sekwencji rytmiczno-tanecznych, - Pracowitość i współpraca w grupie, - Chęć prezentowania swoich umiejętności .	Rozwijanie umiejętności z zakresu tańca klasycznego- ćwiczenia przy drążku oraz na środku sali , ćwiczenia po przekątnej. Praca nad wzmocnieniem, uelastycznieniem, rozciągnięciem ciała. Poszerzenie nazewnictwa obowiązującego w tańcu klasycznym. Wzmacnianie poczucia rytmu. Praca nad poprawną sylwetką. Nabywanie gracji w poruszaniu się oraz koordynacji ruchowej. Zaznajamianie z estetyką tańca klasycznego. Dyscyplina w poruszaniu oraz zachowaniu. Rozwijanie pamięci ruchowej oraz współpracy w grupie. Kształtowanie wrażliwości na piękno i muzykę Udział w wydarzeniach Pałacu Młodzieży. Występy w festiwalach oraz turniejach tanecznych. Praca nad klasycznym repertuarem baletowym. Nauka wariacji baletowych

Beata Staniek bstaniek@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 początkująca 6 – 8 lat			15:00-16:30 sala 317			
GRUPA 2 początkująca 11 – 14 lat			16:45-18:15 sala 317			
GRUPA 3 średniozaawansowana 6 – 12 lat						11:30-13:00 sala 419
GRUPA 4 zaawansowana 13 – 19 lat				15:00-17:15 sala 419		9:00-11:15 sala 419

TANIEC WSPÓŁCZESNY			Instruktor Wojciech Kałuża				
Wiek	Wymagania		Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty				
Grupa 1 (12-15 lat) Grupa 2 (15-19 lat) Poziom: początkujący (kontynuacja/ nowy nabór)	-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. Praca nad gibkością, elastycznością ciała, koordynacją ruchową i siłą, prawidłową postawą ciała oraz efektywnością i wydajnością ruchu. Wiedza i umiejętności przekazywane są zgodnie z teorią twórców i reformatorów techniki tańca współczesnego. Efekty: - poznanie techniki i charakterystyki tańca współczesnego, - ogólne roztańczenie uczestników, polepszenie ich sprawności ruchowej oraz zainteresowanie tańcem, jako formą aktywności fizycznej, - doskonalenie umiejętności pracy w grupie, - poprawna postawa ciała i ogólne wzmocnienie mięśni.				
Wojciech Kałuża wkaluza@pm.waw.pl		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1	początkująca 12 – 15 lat	16.00 - 17.30 sala 412					
GRUPA 2	początkująca 15 – 19 lat		17.45 - 19.15 sala 412				

TANIEC WSPÓŁCZESNY - CHOREOGRAFIA		Instruktor Wojciech Kałuża
Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
Grupa 3 (15-19 lat) Grupa 4 CHOREOGRAFIA (15-19 lat) Poziom: średnio-zaawansowany/zaawansowany (kontynuacja)	-Brak przeciwwskazań zdrowotnych. -Sprawdzian ruchowy. -Sprawność ruchowa, orientacja przestrzenna, poczucie rytmu, koordynacja ruchowa, zapamiętywanie sekwencji ruchowych, odtwarzanie prezentowanego ruchu. -Znajomość podstawowych i średnio-zaawansowanych elementów techniki tańca współczesnego. -Ponadprzeciętna kondycja fizyczna.	Nauka techniki tańca współczesnego, podstaw tańca klasycznego, improwizacji ruchowej, elementów tańca fizycznego, teatru tańca i dramaturgii ruchu i choreografii. Praca nad gibkością, elastycznością ciała, koordynacją ruchową i siłą, prawidłową postawą ciała oraz efektywnością i wydajnością ruchu. Poznanie zasad kompozycji tanecznej i choreografii. Wiedza i umiejętności przekazywane są zgodnie z teorią twórców i reformatorów techniki tańca współczesnego. Efekty: -poznanie techniki i charakterystyki tańca współczesnego, różnych metod tworzenia choreografii i ruchowych form teatru fizycznego. -zapoznanie z podstawowymi elementami kompozycji i dramaturgii ruchu. -doskonalenie umiejętności pracy w grupie, -znajomość szerokiego zakresu zaawansowanych elementów technicznych tańca współczesnego, -samodzielne tworzenie małych form ruchowych i tanecznych, -wzmocnienie szkieletu mięśniowego i kondycji fizycznej, -zdobywanie doświadczeń występów scenicznych.

Wojciech Kałuża wkaluza@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 3 średniozaawansowany 15 – 19 lat		15.15 - 17.30 sala 419				
GRUPA 4 choreografia 15 – 19 lat	17.45 - 20.00 sala 412					

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 18 lat Grupa 1 (10 - 14 lat) taneczna początkująca Grupa 2 (11 - 14 lat) teatralna średniozaawansowana Grupa 3 (13 - 18 lat) taneczna zaawansowana Grupa 4 (14 - 18 lat) teatralna zaawansowana	Brak przeciwwskazań zdrowotnych! Rozmowa kwalifikacyjna - jasne wyrażanie myśli, mówienie w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, badanie predyspozycji aktorskich: - poprawność wymowy i interpretacja dowolnego wiersza, badanie predyspozycji wokalnych: - zaśpiewanie dowolnej piosenki musicalowej w języku polskim, - powtarzanie głosem dźwięków i wyklaskanie rytmu; badanie predyspozycji ruchowych: - koordynacja muzyczno-ruchowa, - skoczność, poczucie rytmu, gibkość, - sprawdzenie pamięci ruchowej przez zapamiętanie kroków układu choreograficznego. Do zespołu – w pierwszej kolejności przyjmowani są uczestnicy zajęć musicalowych – wymagana znajomość podstaw techniki tańca i ćwiczeń na przekątniej.	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, poprawienie koordynacji ruchowej, dynamiki ruchu, nauka podstaw techniki tańca: jazz, musical jazz, tworzenie choreografii do przedstawienia, ruch charakterystyczny dla danej roli, . Dzięki połączeniu w/w dziedzin powstają barwne widowiska kostiumowe. EFEKTY: Grupy musicalowe zazwyczaj realizują widowisko oparte o fragmenty z różnych musicali, tak aby poznać jak najwięcej materiału muzycznego i tanecznego, zaś zespół pracuje nad jednym tytułem. Grupy prezentują się w PM, zespół także poza placówką, oraz bierze udział w festiwalach twórczości artystycznej dzieci i młodzieży.

Magdalena Ciechańska mciechanska@pm.waw.pl Natalia Mrozińska nmrozinska@pm.waw.pl Piotr Paszkiewicz ppaszkiwicz@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 1 Małe Musicale 10 – 14 LAT		16.00 – 17.30 sala 408		16.00 – 17.30 sala 407		
GRUPA 2 Małe Musicale 11 – 14 LAT		16.00 – 17.30 sala 407		16.00 – 17.30 sala 408		
GRUPA 3 Małe Musicale 13 – 18 LAT		17.45 – 20.00 sala 408		17.45 – 20.00 sala 407		
GRUPA 4 Małe Musicale 14 – 18 LAT		17.45 – 20.00 sala 407		17.45 – 20.00 sala 408		

KIERUNEK BROADWAY – BROADWAY DANCE

Instruktor **Magdalena Jelonek**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
13 – 19 lat Grupa 5 (taneczna średniozaawansowana)	Brak przeciwwskazań zdrowotnych! Systematyczność, zaangażowanie. • Rozmowa kwalifikacyjna <u>Wymagania do grupy:</u> • poczucie rytmu, • gibkość ciała, • koordynacja ruchowa, • doświadczenie taneczne, • zapamiętanie i zaprezentowanie nauczonej 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 Taniec broadway jazz jest często połączeniem wielu stylów tanecznych. W związku z tym uczestnicy mają możliwość poznania różnorodności tańca. Grupa rozwija umiejętności w zakresie technik tańca: jazz, musical jazz, podstawy tańca klasycznego, poznaje technikę tańca współczesnego i elementów jego historii, hip-hopu, tańca nowoczesnego. Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej, gibkości, siły i motoryki. Praca nad dynamiką ruchu, pamięcią ruchową i wyrazem artystycznym. EFEKTY: Prezentacje publiczne na konkursach ogólnopolskich, międzynarodowych festiwalach tańca oraz w placówce. Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności związanych z tańcem, rozwijanie zamiłowania do tańca.

Magdalena Jelonek mjelonek@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 5 Broadway Dance (poziom średniozaawansowany) 13 – 19 LAT			18.30 – 20.00 sala 317		16.30 – 18.00 sala 408	

"Teatr uczy nas żyć, życie nas uczy udawać"

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



Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 14 lat Grupa 6 GRACIARNIA grupa początkująca	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.	Grupa warsztatowa, kształtuje 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 - etiudy aktorskie, Praca w grupie teatralnej rozwija zdolności artystyczne, pracę zespołową, wrażliwość estetyczną, uczy empatii, otwiera na drugiego człowieka.

15 – 19 lat Grupa 7 ZAPLECZE grupa początkująca	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.	Grupa warsztatowa, kształtuje 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 - etiudy aktorskie, Praca w grupie teatralnej rozwija zdolności artystyczne, pracę zespołową, wrażliwość estetyczną, uczy empatii, otwiera na drugiego człowieka.
14 – 19 lat Grupa 8 IMPRO grupa początkująca	Wymagania: otwartość, kreatywność, zaangażowanie, systematyczność. Badanie predyspozycji kierunkowych: · świadomość sceniczna- jasne wyrażanie myśli, mówienie w sposób przekonujący o sobie i swoich zainteresowaniach, ogólne wrażenie. · wykonanie kilku ćwiczeń improwizacyjnych	TEATR IMPROWIZACJI – grupa tworzy spontaniczne scenki na najróżniejsze tematy, jej celem nie jest stworzenie scenariusza czy przedstawienia, a rozwijanie własnej kreatywności i spontaniczności. 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 grupa średniozaawansowana	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. Podstawowym środkiem wyrazu jest ludzkie ciało. Stąd wiele ćwiczeń pantomimy, praca z gestem i mimiką, ćwiczenia ekspresji ruchowej i uwrażliwienie na muzykę.
16 – 19 lat Grupa 10 TEATR MAMY MAŁO CZASU grupa mistrzowska	Wymagania: otwartość, kreatywność, zaangażowanie, systematyczność, przynajmniej rok uczestnictwa w grupie o niższym poziomie zaawansowania. DO GRUPY PRZYJMOWANE SĄ WYŁĄCZNIE OSOBY, KTÓRE WYKAZAŁY SIĘ SZCZEGÓLNYMI PREDYSPOZYCJAMI I ZAANGAŻOWANIEM W GRUPIE O NIŻSZYM POZIOMIE ZAAWANSOWANIA.	TEATR MAMY MAŁO CZASU to kolejny etap w teatralnej drodze wychowanka Akademii Młodego Aktora. To grupa dla osób, które naprawdę kochają teatr. Praca nad świadomością własnych możliwości, przełamywanie barier i ograniczeń. Odkrywanie w sobie możliwości aktorskich. założenie, że „nie wiemy nic i na tym budujemy swój teatralny warsztat”. Doskonalenie elementarnych umiejętności aktorskich, doboru werbalnych i niewerbalnych środków wyrazu artystycznego do granych ról; praca nad interpretacją tekstów i kreacją granych postaci. Spektakl wybiera lub tworzy grupa.

Konrad Komosiński kkomosinski@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA GRACIARNIA 12 – 14 LAT				16.00 – 18.15 sala 402		
GRUPA ZAPLECZE 15 – 19 LAT					16.00 – 18.15 sala 407	
GRUPA IMPRO 14 – 19 LAT		16.00 – 18.15 sala 402				
GRUPA NIEMOOVISH 14 – 17 LAT			16.00 – 18.15 sala 407			
TEATR MAMY MAŁO CZASU 16 – 19 LAT	16.45 – 20.00 sala 407		18.30 – 20:00 sala 407			

KREATYWNE AKTORSTWO

Instruktor Ewelina Stepanczenko-Stolorz

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7 – 9 lat gr. 11 (poziom podstawowy)	Wymagania : • otwartość, • zaangażowanie, • kreatywność, • chęć współpracy	Program Kreatywnego aktorstwa stworzony jest z myślą o dzieciach i młodzieży, tak ,aby mogły swobodnie rozwijać w sobie ciekawość świata oraz kreatywne podejście do życia poprzez zagadnienia aktorskie.
10 – 12 lat gr. 12 (poziom podstawowy)	Badania predyspozycji: -rozmowa -krótki tekst pisany prozą nauczony na pamięć - zadanie aktorskie wykonane na podstawie nauczonej prozy -elementarne zadania aktorskie wykonywane w grupie	W programie będziemy eksplorować <u>m.in.</u> takie zagadnienia jak: -zespół aktorski ; -przestrzeń; -indywidualność -rekwizyt -emocje ; -relacje; -intencje; -dykcja
PROJEKT JUBILEUSZ 13 –19 lat	Uczestnicy wyłonieni z castingu przed Komisją Jubileuszową – w terminie majowym.	EFEKTY: Wewnątrz pokazy grup stworzonych spektakli.
		Udział w KONCERCIE Jubileuszowym Pałacu Młodzieży w Teatrze Wielkim oraz imprezach z okazji 70 -lecia PM.

Ewelina Stepanczenko-Stolorz estepanczenko@pm.waw.pl	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
GRUPA 11 7 – 9 lat	16.15 – 17.45 sala 408					
PROJEKT JUBILEUSZ 13 – 19 lat	18.00 – 19.30 sala 408					
GRUPA 12 10 – 12 lat		15.30 – 17.00 sala 405				

PRACOWNIA WSPÓŁPRACY I DZIAŁAŃ ŚRODOWISKOWYCH

ZAJĘCIA DODATKOWE DLA UCZESTNIKÓW PAŁACU MŁODZIEŻY

PAŁACOWA AKADEMIA UMIEJĘTNOŚCI

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

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

ANGIELSKI NA WESOŁO

Instruktor **Adrianna Przydatek**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 7 lat (16 osób w grupie)	· Zainteresowanie językami obcymi. · Chęć zdobycia wiedzy w aktywny sposób. Sprawdzian predyspozycji: powtarzanie za instruktorem słów, ruchów, rytmu. Odtworzenie prostego układu do anglojęzycznej piosenki.	· Twórcza ekspresja poprzez gry i zabawy ruchowe, piosenki oraz prace plastyczno-językowe dające uczestnikom okazję do wyrażania siebie. · Kreatywne podejście, pełne humoru, mające na celu wzmacnianie dziecięcej ciekawości opierające się na tematyce bliskiej dziecku. EFEKTY: · Nabycie oraz poszerzenie wiedzy i umiejętności w zakresie języka angielskiego oraz krajów anglojęzycznych. · Budowanie bazy do opanowania kolejnych umiejętności językowych. · Rozwój pomysłowości oraz współpracy grupowej.

BILARD

Instruktor **Katarzyna Gromek-Sieczkowska**

10 – 15 lat (14 osób, 2 x 7 osób w grupie)	· Wzrost minimum 130 cm. Sprawdzian praktyczny: Wbijanie bil do łuz, ustawienie prawidłowej postawy przy stole.	· 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.
--	---	--

CHARAKTERYZACJA FILMOWA I TEATRALNA

Instruktor **Katarzyna Zimowska**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
12 – 19 lat (16 osób w grupie)	· Zainteresowanie sztukami plastycznymi (rzeźba, malarstwo) oraz działaniami twórczymi. · Bogata wyobraźnia, rozwinięta kreatywność - myślenie poza utartymi schematami. · Zdolność pracy w zespole. Badanie predyspozycji: Wstępny szkic projektu makijażu scenicznego na zadany temat.	· Historia makijażu w kinie oraz teatrze. · Charakteryzacja malarska. · Podstawy rzeźbienia, rzeźba portretowa jako narzędzie wytwarzania efektów specjalnych. · Szkice i projekty, rysunek w charakteryzacji. · Projektowanie makijażu pod scenariusz. EFEKTY: · Poznanie podstaw rzeźby portretowej, charakteryzacji malarskiej oraz efektów specjalnych. · Nabycie umiejętności robienia drobnych odlewów. Rzeźbienie pod maski. · Otrzymanie bazowej wiedzy z zakresu tworzenia prostetyków takich jak sztuczne nosy, dłonie, rogi etc. · Poznanie historii charakteryzacji w kinie oraz teatrze. · Zrozumienie jak pracować ze scenariuszem. Efektem udziału w pełnym warsztacie jest zaprojektowanie/ułepienie własnej maski lub drobnego prostetyka - w przypadku dużego zaangażowania istnieje możliwość odlewu projektu.

ETNO-DZIEŁO

Instruktor **Magdalena Szilke**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
7 – 11 lat (16 osób w grupie)	· Zainteresowanie działaniami twórczymi związanymi z podróżami i sztuką ludową. · Umiejętność obserwacji, kreatywność. Sprawdzian predyspozycji: wykonanie pracy przestrzennej.	· Tworzenie prac artystycznych w różnorodnych technikach. · Inspirowanie się legendami, bajkami i tradycjami ludowymi. · Rozwijanie wiedzy i umiejętności na podstawie informacji o wybranych krajach, regionach czy folklorze. · Umiejętność wykorzystania materiałów z recyklingu. EFEKTY: · Rozwój twórczej wyobraźni. · Wycinanie i klejenie niewielkich konstrukcji przestrzennych. · Poznanie zasad kompozycji prac plastycznych.

GRY PRZYGODOWE

Instruktor **Zuzanna Machalska**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
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.

OD POMYSŁU DO KOMIKSU

Instruktor **Joanna Czerwińska**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
10 – 13 lat (16 osób w grupie)	· Zainteresowanie grafiką i komiksem · Umiejętność tworzenia historii z losowych elementów Badanie predyspozycji: Z wylosowanych kostek story cubes kandydat układa elementy w opowiadanie i na jego podstawie rysuje własny komiks.	· Nauka tworzenia autorskich komiksów od podstaw: · Każdy uczestnik będzie miał szansę wykonać własny projekt od pomysłu, przez szkicowanie, aż po finalny projekt. · Umiejętności planowania historii, opracowywania postaci i budowania napięcia w opowieści. EFEKTY: · Rozwój umiejętności planowania pracy własnej. · Umiejętność rysowania postaci w różnych układach. · Znajomość podstaw kompozycji i narracji w komiksie. · Rozwój kreatywności oraz umiejętności plastycznych.

ZAJĘCIA KREATYWNE

Instruktor **Ewa Zaborska**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
6 – 8 lat Grupa początkująca (16 osób w grupie)	Umiejętność obserwacji, kreatywność. Sprawdzian praktyczny: Wykonanie pracy rysunkowej na zadany temat.	· Rozwijanie myślenia twórczego i kreatywnego rozwiązywania problemów. · Stymulowanie i rozwijanie wrażliwości wzrokowej, słuchowej, dotykowej poprzez manualne, umysłowe i ruchowe działania edukacyjne. EFEKTY: · Dziecko jest gotowe szukać lepszych, nowych, oryginalnych rozwiązań, ma bogatą wyobraźnię twórczą, jest spontaniczne, otwarte na pomysły i inspiracje, aktywne i zaradne życiowo.

ZRÓB TO SAM

Instruktor **Tadeusz Lichuta**

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
11 – 14 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. · Wyrobień umiejętności dokładnego i estetycznego wykonywania przedmiotów. · Rozwinięcie wiedzy i umiejętności tworzenia modeli oraz prostych konstrukcji.

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
Angielski na wesoło 6 – 7 lat Adrianna Przydatek aprzydatek@pm.waw.pl	17:00-18:00					
Bilard 10 – 15 lat Katarzyna Gromek–Sieczkowska kgromek@pm.waw.pl			16.30 – 17.30 początkująca 17.40 – 18.40 zaawansowana			
Charakteryzacja 12 – 19 lat filmowa i teatralna Katarzyna Zimowska kzimowska@pm.waw.pl					17.30 – 19.00	
Etno-dzieło 7 – 11 lat Magdalena Szilke mszilke@pm.waw.pl			16.00 – 17.00			
Gry przygodowe 13 – 19 lat Zuzanna Machalska zmachalska@pm.waw.pl					17.00 – 19.00	
Od pomysłu do komiksu 10 – 13 lat Joanna Czerwińska jczewinska@pm.waw.pl						12.00 – 13.00
Zajęcia kreatywne 6 – 8 lat Ewa Zaborska ezaborska@pm.waw.pl				17.00 – 18.00		
Zrób to sam 11 – 14 lat Tadeusz Lichuta tlichuta@pm.waw.pl		17.00 – 18.30				

KLUB MŁODZIEŻOWY

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

ODZNAKA PAŁACU MŁODZIEŻY

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

SAMORZĄD PAŁACU MŁODZIEŻY

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

MŁODZIEŻOWE CENTRUM DORADZTWA ZAWODOWEGO

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

PSYCHOLOG PAŁACU MŁODZIEŻY

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

FUNKCYJNI AKCJI LETNIEJ I ZIMOWEJ

Wiek	Wymagania	Zagadnienia ogólne, zamierzone efekty
16 – 18 lat	Uczestnicy PM posiadający co najmniej roczny staż w Pałacu. Zapisy we wrześniu w Uczestnictwie.	Celem spotkań jest przygotowanie kandydatów do pełnienia obowiązków funkcyjnego na obozie letnim w Ośrodku Pałacu Młodzieży w Pieczarkach. Zajęcia raz w miesiącu. 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
Młodzieżowe Centrum Doradztwa Zawodowego Aneta Pałczyńska pokój 103 apalczynska@pm.waw.pl			15.00 – 19.00	15.00 – 19.00	15.00 – 19.00	15.00 – 18.00	9.00 – 11.30
ODZNAKA PM Ewa Zaborska pokój 355 ezaborska@pm.waw.pl		15.00 – 19.00		15.00 – 19.00	15.00 – 19.00		
Psycholog Pałacu Młodzieży Karolina Kamińska pokój 365 kkaminska@pm.waw.pl			15.00 – 20.30	15.00 – 20.30			