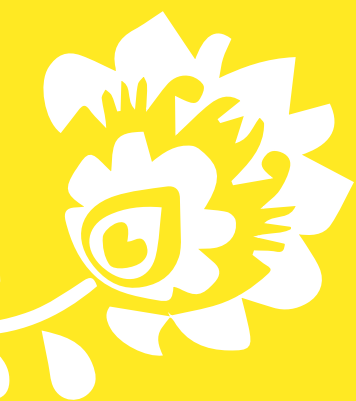




# **PoliGródzianie Akademia Folkloru**

program  
**edukacyjny**



Poligrodzianie Akademia Folkloru. Program Edukacyjny  
POZNAŃ 2022

Redakcja:

Karol Rogacki, Michał Howorski

Wydawca:

Towarzystwo „Poligrodzianie”

ul. Krótka 3/31

61-012 Poznań

af.poligrodzianie.pl

Projekt graficzny i skład:

Łukasz Hauza

Publikacja powstała w ramach projektu

„Poligrodzianie Akademia Folkloru”

finansowanego ze środków rządowego programu

Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO

Egzemplarz bezpłatny



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM  
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU  
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030



**Poligródzianie**  
**Akademia Folkloru**

program edukacyjny

# Taniec

Dostosowanie planu pracy grupy do umiejętności oraz możliwości poznawczych jej członków stanowi kluczowy jego element, który determinuje sposób prowadzenia zajęć, jak również wpływa na efekty, których w przyszłości będzie można się spodziewać. Taniec jest formą sztuki wysoce rozwijającą potencjał mózgu ludzkiego, dzięki koordynacji ruchowej, dyscyplinie wobec bodźców zewnętrznych takich jak rytm muzyki, czy zachowanie innego człowieka, ale także samodyscyplinę w przekraczaniu własnych barier nieumiejętności i wstydu wynikającego ze strachu. Z tego właśnie powodu dobrze przeprowadzony plan pracy zajęć tanecznych dla grupy początkującej może przynieść niejednokrotnie spektakularne efekty w rozwoju artystycznym dziecka w tej samej mierze, co w rozwoju intelektualnym, łatwym do zaobserwowania podczas nauki obowiązkowych przedmiotów szkolnych.

Poniższy plan zajęć został dostosowany do spodziewanego na podstawie wieloletnich obserwacji poziomu możliwości poznawczych dzieci w wieku 7-9 lat oraz do potrzeb młodych umysłów w zakresie rozwoju artystycznego. Założeniem poniższego programu jest wykształcenie cech niezbędnych dla przyszłego tancerza, czyli przełamywanie strachu przed nieznanym, dyscyplina wobec muzyki oraz wyrażanie komunikatów drogą niewerbalną – w tym przypadku poprzez ruch. Ponadto program skonstruowany został w taki sposób, aby równomiernie i możliwie jak najmniej stresująco przekazać powyższe wartości, zaś zbudowanie go w oparciu o folkloru wielkopolski powoduje, iż nabiera on dodatkowej wartości, polegającej na wykształceniu szacunku młodego pokolenia wobec spuścizny kulturowej własnego Regionu.

# Umuzycznienie

Podstawowym celem powszechnej edukacji muzycznej jest przygotowanie do świadomego odbioru kultury. Muzyka jest szczególną dziedziną, która stymuluje wielostronny, harmonijny i całościowy rozwój dzieci. Poprzez realizację wszystkich jej funkcji: wychowawczej, poznawczej, kształcącej, kompensacyjno-terapeutycznej, estetycznej, integrującej, ludycznej i kreatywnej, przyczynia się do kształtowania osobowości młodego człowieka. Program skupia się na zespołowej ekspresji muzycznej: śpiewie ze słuchu, dbając o emisję i higienę głosu, kształtowaniu poprawnego oddechu i dykcji. Uczestnik zajęć powinien tworzyć sygnały dźwiękowe oraz proste dwugłosy. Program wspiera edukację wczesnoszkolną poszerzając wiedzę uczestników na temat polskich tańców narodowych oraz folkloru dziecięcego Wielkopolski.

Umuzycznienie ma istotny wpływ na rozwój ruchowy dzieci. Poprzez odtwarzanie schematów rytmicznych i koordynacyjnych poprawia się koordynacja ruchowa, plastyczność ruchu oraz budowane są izolacje poszczególnych partii ciała. Nie do przecenienia jest również wpływ na poprawny rozwój aparatu mowy i słuchu. Istotą Programu jest przygotowanie uczestników do wykorzystania nabytej wiedzy i umiejętności w prezentacjach „na żywo”.

# Taniec

## Lekcja **1**

- Zapoznanie grupy z prowadzącym oraz uczestników między sobą.
- Wprowadzenie grupy w pojęcia: kultury ludowej, folkloru, tradycji i zwyczaju.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą.
- Nauka zabawy w „Babkę”.
- Nauka zaśpiewu i kroków I wariantu „Wiwata”.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne dostosowane do potrzeb i możliwości ciała dziecka przed 10 rokiem życia; nauka ćwiczeń wyciszających.

## Umuzycznienie

- Ćwiczenia poczucia metrycznego.
- Pokazywanie ruchem początku i zakończenia frazy muzycznej.
- Mówienie krótkich tekstów w odpowiednim rytmie.
- Śpiewanie krótkich melodii z łatwym tekstem intonowanym od podanych dźwięków.
- Ćwiczenia w reagowaniu na frazy za pomocą gestów i ruchów.
- Prawidłowe stawianie nóg w chodzeniu, bieganiu, podskokach z zachowaniem prawidłowej postawy ciała.

**BABKA:** zabawa ta jest niezwykle ważna dla nowopowstałych grup; zakłada przełamanie bariery dotyku wśród dzieci oraz mobilizuje do nauki imion wśród uczestników.

**WIWAT:** taniec ten jest bardzo dobrym ćwiczeniem rytmicznym, ponieważ jego kroki we wszystkich swoich wariantach oparte są na akcentowaniu mocnych miar taktów, co pomaga dzieciom w nauce dyscypliny wobec rytmu.

# Taniec

- Przypomnienie nabytej wiedzy teoretycznej z zakresu kultury ludowej i folkloru.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą oparte na technice tańca contemporary.
- Przypomnienie zabawy w „Babkę”.
- Nauka kroków II wariantu „Wiwata”.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne dostosowane do potrzeb i możliwości ciała dziecka przed 10 rokiem życia.
- Przypomnienie ćwiczeń wyciszających.

# Umuzycznienie

- Realizacja ruchem zmiany tempa, rytmu i dynamiki.
- Rozróżnianie śpiewanych dźwięków wyższych i niższych.
- Mówienie krótkich tekstów w odpowiednim rytmie.
- Śpiewanie krótkich melodii z łatwym tekstem intonowanym od podanych dźwięków.
- Ćwiczenia rąk.
- Marsze, biegi i podskoki w takt muzyki.

# Taniec

- Omówienie cyklu rocznego tradycji i zwyczajów wsi przełomu wieków XIX i XX.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów oparte na poznanych wcześniej ćwiczeniach z techniki tanecznej contemporary.
- Zabawa w „Babkę”.
- Nauka kroków III wariantu „Wiwata”.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne dostosowane do potrzeb i możliwości ciała dziecka przed 10 rokiem życia.
- Utrwalenie poznanych ćwiczeń wyciszających.

# Umuzycznienie

- Ćwiczenia poczucia metrycznego.
- Pokazywanie ruchem początku i zakończenia frazy muzycznej.
- Mówienie krótkich tekstów w odpowiednim rytmie.
- Śpiewanie krótkich melodii z łatwym tekstem intonowanym od podanych dźwięków.
- Ćwiczenia w reagowaniu na frazy za pomocą gestów i ruchów.
- Prawidłowe stawianie nóg w chodzeniu, bieganiu, podskokach z zachowaniem prawidłowej postawy ciała.



# Taniec

- Przypomnienie cyklu dorocznego tradycji i zwyczajów.  
Odróżnienie ich od świąt rodzinnych.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą.
- Przypomnienie zaśpiewu i kroków wszystkich poznanych wariantów „Wiwata”.
- Połączenie wariantów kroków „Wiwata” w mini etiudzie tańca w parach  
– jest to kluczowy moment w pracy grupy, ponieważ wtedy dzieci zauważają sens powtarzanych ćwiczeń.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne dostosowane do potrzeb i możliwości ciała dziecka przed 10 rokiem życia.  
Utrwalenie poznanych ćwiczeń wyciszających.

# Umuzycznienie

- Realizacja ruchem zmiany tempa, rytmu i dynamiki.
- Rozróżnianie śpiewanych dźwięków wyższych i niższych.
- Mówienie krótkich tekstów w odpowiednim rytmie.
- Śpiewanie krótkich melodii z łatwym tekstem intonowanym od podanych dźwięków.
- Ćwiczenia rąk.
- Marsze, biegi i podskoki w takt muzyki.

# Taniec

## Lekcja **5**

- Warsztaty plastyczne mające na celu przedstawienie w formie graficznej koliste postrzeganie czasu przez społeczności wiejskie końca XIX wieku.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą oparty na poznanym wcześniej „Wiwacie”.
- Nauka zabawy wokalnno-tanecznej „Kozą”.
- Nauka pierwszego ćwiczenia koordynacji ruchowej, które wpływa stymulująco na tworzenie się nowych łączy nerwowych między półkulami mózgu.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach pod szczególnym nadzorem prowadzącego – te ćwiczenia należą do najbardziej efektywnych wśród technik rozciągania, także pod względem budowania relacji w grupie, jednak wymagają ogromnej uwagi prowadzącego, aby uczestnicy przypadkiem nie forsowali swoich możliwości.
- Wprowadzenie nowych ćwiczeń wyciszających opierających się na pracy oddechem.

## Umuzycznienie

- Ćwiczenia poczucia metrycznego.
- Pokazywanie ruchem początku i zakończenia frazy muzycznej.
- Mówienie krótkich tekstów w odpowiednim rytmie.
- Śpiewanie krótkich melodii z łatwym tekstem intonowanym od podanych dźwięków.
- Ćwiczenia w reagowaniu na frazy za pomocą gestów i ruchów.
- Prawidłowe stawianie nóg w chodzeniu, bieganiu, podskokach z zachowaniem prawidłowej postawy ciała.

**KOZA:** zabawa ta jest szczególnie bezcenna w edukacji tanecznej dzieci; dzięki jednoczesnemu ruchowi oraz aktywności wokalnej uczy ona gospodarowania oddechem, pomaga w nabywaniu kondycji fizycznej, a także rozwija podzielność uwagi dziecka.

# Taniec

- Utrwalenie wiedzy teoretycznej z zakresu kultury ludowej, folkloru, tradycji i zwyczajów z rozróżnieniem na doroczne oraz rodzinne.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą.
- Przypomnienie zabawy wokalnno-tanecznej „Koza”.
- Przypomnienie pierwszego ćwiczenia koordynacji ruchowej.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach pod szczególnym nadzorem prowadzącego – te ćwiczenia należą do najbardziej efektywnych wśród technik rozciągania, także pod względem budowania relacji w grupie, jednak wymagają ogromnej uwagi prowadzącego, aby uczestnicy przypadkiem nie forsowali swoich możliwości.
- Przypomnienie ćwiczeń wyciszających opierających się na pracy oddechem.

# Umuzycznienie

- Realizacja ruchem zmiany tempa, rytmu i dynamiki.
- Rozróżnianie śpiewanych dźwięków wyższych i niższych.
- Mówienie krótkich tekstów w odpowiednim rytmie.
- Śpiewanie krótkich melodii z łatwym tekstem intonowanym od podanych dźwięków.
- Ćwiczenia rąk.
- Marsze, biegi i podskoki w takt muzyki.

# Taniec

- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą.
- Nauka podstawowego kroku polki.
- Utrwalenie zabawy wokalnno-tanecznej „Kozą”.
- Sprawdzenie znajomości pierwszego ćwiczenia koordynacji ruchowej.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach pod szczególnym nadzorem prowadzącego – te ćwiczenia należą do najbardziej efektywnych wśród technik rozciągania, także pod względem budowania relacji w grupie, jednak wymagają ogromnej uwagi prowadzącego, aby uczestnicy przypadkiem nie forsowali swoich możliwości.
- Utrwalenie ćwiczeń wyciszających opierających się na pracy oddechem.

# Umuzycznienie

- Ćwiczenia poczucia metrycznego.
- Pokazywanie ruchem początku i zakończenia frazy muzycznej.
- Mówienie krótkich tekstów w odpowiednim rytmie.
- Śpiewanie krótkich melodii z łatwym tekstem intonowanym od podanych dźwięków.
- Ćwiczenia w reagowaniu na frazy za pomocą gestów i ruchów.
- Prawidłowe stawianie nóg w chodzeniu, bieganiu, podskokach z zachowaniem prawidłowej postawy ciała.

# Taniec

## Lekcja 8

- Omówienie bardziej szczegółowe zimowych świąt dorocznych.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą oparty na znanym już „Wiwacie” – taka forma rozgrzewki stanowi bardzo dobry sposób na sprawdzenie pamięci ruchowej, ponadto utrwała opracowany już materiał taneczny.
- Nauka „Polki Węgierki”.
- Przypomnienie kroku podstawowego polki.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach pod szczególnym nadzorem prowadzącego – te ćwiczenia należą do najbardziej efektywnych wśród technik rozciągania, także pod względem budowania relacji w grupie, jednak wymagają ogromnej uwagi prowadzącego, aby uczestnicy przypadkiem nie forsowali swoich możliwości.
- Ćwiczenia wyciszające opierających się na pracy oddechem.

## Umuzycznienie

- Realizacja ruchem zmiany tempa, rytmu i dynamiki.
- Rozróżnianie śpiewanych dźwięków wyższych i niższych.
- Mówienie krótkich tekstów w odpowiednim rytmie.
- Śpiewanie krótkich melodii z łatwym tekstem intonowanym od podanych dźwięków.
- Ćwiczenia rąk.
- Marsze, biegi i podskoki w takt muzyki.

**POLKA WĘGIERKA:** taniec ten jest kolejną formą po „Wiwacie” opartą na krokach akcentowanych, co stanowi dla uczestników urozmaicenie wśród ćwiczeń rytmicznych.

# Taniec

- Omówienie tradycji bożonarodzeniowych z końca XIX wieku i porównanie ich do współczesnych.
- Rozgrzanie mięśni na podstawie „Polki Węgierki”.
- Przypomnienie kroku podstawowego polki oraz wprowadzenie jego wariantu w obrocie.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne pojedynczo.
- Wprowadzenie nowych ćwiczeń wyciszających opartych na afirmacjach.

# Umuzycznienie

- Doskonalenie aparatu mowy.
- Ćwiczenia poczucia metrycznego.
- Marsze, biegi i podskoki w takt muzyki.
- Ćwiczenia w zwiększaniu i zmniejszaniu wartości rytmicznych tworzących tematy rytmiczne.
- Ćwiczenia sprawności ruchowej i estetyki ruchu.
- Ćwiczenia oddechowe (odprężające).

# Taniec

## Lekcja 10

- Warsztaty teoretyczno-plastyczne z symboliki choinki bożonarodzeniowej i ozdób na niej wieszanych.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą.
- Przypomnienie kroku polki podstawowego i w obrocie.
- Nauka zabawy w „Dziadka i myszkę” opartej na melodii kolędy „Wśród nocnej ciszy”.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne pojedynczo.
- Przypomnienie ćwiczeń wyciszających opierających się na afirmacjach.

## Umuzycznienie

- Śpiewanie krótkich melodii z łatwym tekstem intonowanym od podanych dźwięków.
- Pokazywanie kierunku linii melodycznej wznoszącej i opadającej w pochodzie sekundowym.
- Realizacja ruchem zmiany tempa, rytmu i dynamiki.
- Ćwiczenia w zwiększaniu i zmniejszaniu wartości rytmicznych tworzących tematy rytmiczne (augmentacja i dyminucja).
- Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (przemienne - uspokojenie i odprężenie po aktywizacji ruchu).

**DZIADEK I MYSZKA:** jest to zabawa typowo poznańska, w którą dzieci bawiły się szczególnie chętnie w okresie Adwentu, Świąt Bożego Narodzenia oraz karnawału.

# Taniec

- Przypomnienie z zakresu symboliki choinki bożonarodzeniowej i ozdób na niej wieszanych.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą opartych na technikach tanecznych współczesnych.
- Przypomnienie kroku polki podstawowego i w obrocie.  
Wprowadzenie polki w parach.
- Nauka prześpiewki „Gynsi pase”; zadanie grupie stworzenia do niej zabawy własnej.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach.
- Utrwalenie ćwiczeń wyciszających opierających się na afirmacjach.

# Umuzycznienie

- Doskonalenie aparatu mowy.
- Ćwiczenia poczucia metrycznego.
- Marsze, biegi i podskoki w takt muzyki.
- Ćwiczenia w zwiększaniu i zmniejszaniu wartości rytmicznych tworzących tematy rytmiczne.
- Ćwiczenia sprawności ruchowej i estetyki ruchu.
- Ćwiczenia oddechowe (odprężające).



# Lekcja 12

## Taniec

- Omówienie zwyczajów karnawałowych końca XIX wieku..
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą opartych na technikach tanecznych współczesnych.
- Przypomnienie kroku polki podstawowego i w obrocie.  
Dalsze prowadzenie polki w parach.
- Przypomnienie prześpiewki „Gynsi pase” oraz stworzonej do niej zabawy własnej.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach.
- Przypomnienie ćwiczeń wyciszających opierających się na kontroli oddechu.

## Umuzycznienie

- Śpiewanie krótkich melodii z łatwym tekstem intonowanym od podanych dźwięków.
- Pokazywanie kierunku linii melodycznej wznoszącej i opadającej w pochodzie sekundowym.
- Realizacja ruchem zmiany tempa, rytmu i dynamiki.
- Ćwiczenia w zwiększaniu i zmniejszaniu wartości rytmicznych tworzących tematy rytmiczne (augmentacja i dyminucja).
- Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (przeziębienie - uspokojenie i odprężenie po aktywizacji ruchu).

# Taniec

- Przypomnienie z zakresu zwyczajów karnawałowych końca XIX wieku.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą opartych na znanych tańcach „Wiwat”, „Polka Węgierka” oraz zabawie wokalnno-tanecznej „Kozą”.
- Przypomnienie kroku polki podstawowego, w obrocie i w parach.
- Utrwalenie prześpiwki „Gynsi pase” oraz stworzonej do niej zabawy własnej.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu.

# Umuzycznienie

- Doskonalenie aparatu mowy.
- Ćwiczenia poczucia metrycznego.
- Marsze, biegi i podskoki w takt muzyki.
- Ćwiczenia w zwiększaniu i zmniejszaniu wartości rytmicznych tworzących tematy rytmiczne.
- Ćwiczenia sprawności ruchowej i estetyki ruchu.
- Ćwiczenia oddechowe (odprężające).

# Taniec

- Wprowadzenie do pojęcia sztuki ludowej i jej dziedzin.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą.
- Przypomnienie kroku polki podstawowego, w obrocie i w parach.
- Nauka tańca „Her Schmidt”.
- Wprowadzenie drugiego ćwiczenia koordynacyjnego.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu.

## Umuzycznienie

- Śpiewanie krótkich melodii z łatwym tekstem intonowanym od podanych dźwięków.
- Pokazywanie kierunku linii melodycznej wznoszącej i opadającej w pochodzie sekundowym.
- Realizacja ruchem zmiany tempa, rytmu i dynamiki.
- Ćwiczenia w zwiększaniu i zmniejszaniu wartości rytmicznych tworzących tematy rytmiczne (augmentacja i dyminucja).
- Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (przemienne - uspokojenie i odprężenie po aktywizacji ruchu).

**HER SCHMIDT:** taniec ten stanowi duże wyzwanie dla dzieci w tym wieku i z takim doświadczeniem tanecznym, ponieważ ma urozmaiconą formę rytmiczną, jak również zmienność kroków w zależności od frazy; dzięki temu traktowany jest przez uczestników jako wyzwanie taneczne.

# Lekcja 15

## Taniec

- Warsztaty plastyczne ze sztuki ludowej - wycinanki.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą.
- Przypomnienie kroku polki podstawowego, w obrocie i w parach.
- Przypomnienie tańca „Her Schmidt” z urozmaiceniem o wariant z krokiem polki podstawowej.
- Przypomnienie drugiego ćwiczenia koordynacyjnego.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne pojedynczo.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu.

## Umuzycznienie

- Doskonalenie aparatu mowy.
- Ćwiczenia poczucia metrycznego.
- Marsze, biegi i podskoki w takt muzyki.
- Ćwiczenia w zwiększaniu i zmniejszaniu wartości rytmicznych tworzących tematy rytmiczne.
- Ćwiczenia sprawności ruchowej i estetyki ruchu.
- Ćwiczenia oddechowe (odprężające).

# Taniec

- Warsztaty plastyczne ze sztuki ludowej – kwiaty z bibuły.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą.
- Przypomnienie tańca „Her Schmidt” z urozmaiceniem o wariant z krokiem polki podstawowej.
- Utrwalenie drugiego ćwiczenia koordynacyjnego.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne pojedynczo.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu.

# Umuzycznienie

- Śpiewanie krótkich melodii z łatwym tekstem intonowanym od podanych dźwięków.
- Pokazywanie kierunku linii melodycznej wznoszącej i opadającej w pochodzie sekundowym.
- Realizacja ruchem zmiany tempa, rytmu i dynamiki.
- Ćwiczenia w zwiększaniu i zmniejszaniu wartości rytmicznych tworzących tematy rytmiczne (augmentacja i dyminucja).
- Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (przeziennienie - uspokojenie i odprężenie po aktywizacji ruchu).

# Taniec

- Omówienie tradycji i zwyczajów wiosennych na wsi końca XIX wieku.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą oparty na technice contemporary.
- Utrwalenie tańca „Her Schmidt” w różnych wariantach.
- Sprawdzenie znajomości drugiego ćwiczenia koordynacyjnego.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu z uwzględnieniem tzw. dziennika wdzięczności.

# Umuzycznienie

- Ćwiczenia poczucia metrycznego.
- Ćwiczenia ruchowej realizacji tematów rytmicznych o zmiennych metrach.
- Ćwiczenia rytmiczno-taneczne oparte na cwale, biegu, podskokach, kroku polki, kroku walca oraz korowody taneczne.
- Realizowanie rytmizowanych tekstów, rytmu piosenek, na instrumentach perkusyjnych, klaskaniem lub krokami.
- Ćwiczenia oddechowe (odprężające).

# Lekcja 18

## Taniec

- Przypomnienie tradycji i zwyczajów wiosennych na wsi końca XIX wieku.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą oparty na technice contemporary.
- Przypomnienie poznanych tańców: „Wiwat”, „Polka Węgierka”, „Her Schmidt” oraz zabawy w „Babkę” i „Kozę”.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na tzw. dzienniku wdzięczności.

## Umuzycznienie

- Kształcenie słuchu muzycznego i pamięci muzycznej.
- Ćwiczenia sprawności ruchowej i estetyki ruchu.
- Ćwiczenia dysocjacyjne (uniezależniające ruchy).
- Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (przemienne - uspokojenie i odprężenie po aktywizacji ruchu).

# Taniec

- Warsztaty plastyczne ze sztuki ludowej – Marzanka.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą oparty na technice contemporary.
- Nauka „Polki kucanej”.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu z uwzględnieniem tzw. dziennika wdzięczności.

## Umuzycznienie

- Ćwiczenia poczucia metrycznego.
- Ćwiczenia ruchowej realizacji tematów rytmicznych o zmiennych metrach.
- Ćwiczenia rytmiczno-taneczne oparte na cwale, biegu, podskokach, kroku polki, kroku walca oraz korowody taneczne.
- Realizowanie rytmizowanych tekstów, rytmu piosenek, na instrumentach perkusyjnych, klaskaniem lub krokami.
- Ćwiczenia oddechowe (odprężające).

**POLKA KUCANA:** jest to lubiany przez dzieci taniec, ponieważ daje możliwość wykazania się w sferze kondycji fizycznej, a ponadto wprowadza elementy zdrowej rywalizacji; łączy elementy ćwiczeń fizycznych z techniką taneczną.



# Lekcja 20

## Taniec

- Zajęcia teoretyczne z historii strojów ludowych.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą na podstawie zaadoptowanych ćwiczeń sportowych.
- Przypomnienie „Polki kucanej”.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu z uwzględnieniem tzw. dziennika wdzięczności.

## Umuzycznienie

- Kształcenie słuchu muzycznego i pamięci muzycznej.
- Ćwiczenia sprawności ruchowej i estetyki ruchu.
- Ćwiczenia dysocjacyjne (uniezależniające ruchy).
- Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (przemienne - uspokojenie i odprężenie po aktywizacji ruchu).

# Taniec

- Zajęcia teoretyczne z historii strojów ludowych c.d.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą na podstawie zaadoptowanych ćwiczeń sportowych.
- Utrwalenie „Polki kucanej”.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne w parach.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu z uwzględnieniem tzw. dziennika wdzięczności.

# Umuzycznienie

- Ćwiczenia poczucia metrycznego.
- Ćwiczenia ruchowej realizacji tematów rytmicznych o zmiennych metrach.
- Ćwiczenia rytmiczno-taneczne oparte na cwale, biegu, podskokach, kroku polki, kroku walca oraz korowody taneczne.
- Realizowanie rytmizowanych tekstów, rytmu piosenek, na instrumentach perkusyjnych, klaskaniem lub krokami.
- Ćwiczenia oddechowe (odprężające).

# Lekcja 22

## Taniec

- Przypomnienie wiedzy z dziedziny strojów ludowych.
- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą na podstawie zaadoptowanych ćwiczeń sportowych.
- Utrwalenie ponowne tańców: „Her Schmidt” i „Polki kucanej”.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne pojedynczo.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu z uwzględnieniem tzw. dziennika wdzięczności.

## Umuzycznienie

- Kształcenie słuchu muzycznego i pamięci muzycznej.
- Ćwiczenia sprawności ruchowej i estetyki ruchu.
- Ćwiczenia dysocjacyjne (uniezależniające ruchy).
- Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (przemienne - uspokojenie i odprężenie po aktywizacji ruchu).

# Taniec

- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą na podstawie poznanych technik.
- Przypomnienie wszystkich poznanych na zajęciach zabaw i tańców.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne pojedynczo.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu z uwzględnieniem tzw. dziennika wdzięczności.

# Umuzycznienie

- Ćwiczenia poczucia metrycznego.
- Ćwiczenia ruchowej realizacji tematów rytmicznych o zmiennych metrach.
- Ćwiczenia rytmiczno-taneczne oparte na cwale, biegu, podskokach, kroku polki, kroku walca oraz korowody taneczne.
- Realizowanie rytmizowanych tekstów, rytmu piosenek, na instrumentach perkusyjnych, klaskaniem lub krokami.
- Ćwiczenia oddechowe (odprężające).

# Lekcja **24**

## **Taniec**

- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą na podstawie poznanych technik.
- Złożenie wszystkich poznanych na zajęciach zabaw i tańców w suitę wokalnno-taneczną.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne pojedynczo.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu z uwzględnieniem tzw. dziennika wdzięczności.

## **Umuzycznienie**

- Kształcenie słuchu muzycznego i pamięci muzycznej.
- Ćwiczenia sprawności ruchowej i estetyki ruchu.
- Ćwiczenia dysocjacyjne (uniezależniające ruchy).
- Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (przemienne - uspokojenie i odprężenie po aktywizacji ruchu).

# Taniec

- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą na podstawie poznanych technik.
- Złożenie wszystkich poznanych na zajęciach zabaw i tańców w suitę wokalnno-taneczną.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne pojedynczo.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu z uwzględnieniem tzw. dziennika wdzięczności.

# Umuzycznienie

- Kształcenie słuchu muzycznego i pamięci muzycznej.
- Ćwiczenia sprawności ruchowej i estetyki ruchu.
- Ćwiczenia rytmiczno-taneczne oparte na cwale, biegu, podskokach, kroku polki, kroku walca oraz korowody taneczne.
- Ćwiczenia dysocjacyjne (uniezależniające ruchy).
- Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (przeziębienie - uspokojenie i odprężenie po aktywizacji ruchu).

# Lekcja 26

## Taniec

- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą na podstawie poznanych technik.
- Złożenie wszystkich poznanych na zajęciach zabaw i tańców w suitę wokalnno-taneczną.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne pojedynczo.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu z uwzględnieniem tzw. dziennika wdzięczności.

## Umuzykalnienie

- Kształcenie słuchu muzycznego i pamięci muzycznej.
- Ćwiczenia sprawności ruchowej i estetyki ruchu.
- Ćwiczenia rytmiczno-taneczne oparte na cwale, biegu, podskokach, kroku polki, kroku walca oraz korowody taneczne.
- Ćwiczenia dysocjacyjne (uniezależniające ruchy).
- Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (przeziennienie - uspokojenie i odprężenie po aktywizacji ruchu).

# Taniec

- Rozgrzanie mięśni i rozruch stawów przed pracą na podstawie poznanych technik.
- Utrwalenie stworzonej na zajęciach suitry wokalnno-tanecznej.
- Ćwiczenia rozluźniające mięśnie oraz rozciągające bierne pojedynczo.
- Ćwiczenia wyciszające opierające się na kontroli oddechu z uwzględnieniem tzw. dziennika wdzięczności.

# Umuzycznienie

- Kształcenie słuchu muzycznego i pamięci muzycznej.
- Ćwiczenia sprawności ruchowej i estetyki ruchu.
- Ćwiczenia rytmiczno-taneczne oparte na cwale, biegu, podskokach, kroku polki, kroku walca oraz korowody taneczne.
- Ćwiczenia dysocjacyjne (uniezależniające ruchy).
- Ćwiczenia inhibicyjno-icytacyjne (przeziennienie - uspokojenie i odprężenie po aktywizacji ruchu).







# Poligródzianie Akademia Folkloru



**KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program  
Fundusz Inicjatyw  
Obywatelskich  
na lata 2021-2030  
**NOWE FIO**

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI - CENTRUM  
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU  
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030**