



Maciej Panabażys

Spotkania z Ruchem

MATERIAŁY DLA OSOBY PROWADZĄCEJ

Skrócona instrukcja, scenariusz i lista kontrolna





Instrukcja uproszczona

1 · Zasady — do przeczytania przed zajęciami

-  Zanim wykorzystasz poniższą instrukcję do poprowadzenia zajęć, przeczytaj Poradnik — materiały dla prowadzących. Na www.spotkaniazruchem.pl prócz Poradnika znajdziesz też Bazę Wiedzy. Zapoznaj się z artykułami na tematy ruchu, funkcji poznawczych i źródeł Spotkań z Ruchem.

Jak się poruszamy

- Każdy ruch jest właściwy, o ile nawiązuje do karty.
- Ruch może być dłuższy, krótszy, prosty lub złożony, ale musi być możliwy do zapamiętania i powtórzenia przez innych.
- Ruch do danej karty obowiązuje tylko w jednym rozdaniu, w następnym może być całkiem inny.
- Każdy ruch powtarzaj kilka razy (min. 3), zarówno jako twórca, jak i osoba naśladowająca.
- Zasadą jest współpraca: można sobie pomagać, inspirować, podpowiadać, przypominać.
- Gdy czyjś ruch jest dla ciebie zbyt trudny, dostosuj go do swoich możliwości.
- Jeśli masz ochotę, do ruchu możesz dodać dźwięk, odgłos. Wtedy wszyscy powtarzają ruch z tym dźwiękiem.

Jak używamy kart

- Wybierz lub wylosuj kartę
- Odczytaj na głos opis, pokaż lub opisz znak
- Odłóż kartę, zrób ruch, powtórz go min. 3x
- Grupa powtarza go razem z tobą min. 3x
- Następne osoby po kolei robią tak samo

Wariant podstawowy — mechanika w 5 ruchach

- 1 Rozłóżcie karty obrazkami do góry
- 2 Każdy wybiera jedną kartę
- 3 Kto zacznie? Poprosimy o ruch
- 4 Wszyscy powtarzamy; dziękujemy
- 5 Teraz następna osoba

Aplauz

Dziękowanie sobie za uczestnictwo we wspólnym ruchu, wyrażanie uznania, jest ważnym elementem, który może być składnikiem każdej rozgrywki — w trakcie lub na zakończenie. Aplauz można przećwiczyć na zakończenie wariantu podstawowego, a później używać jako finał innych rozgrywek. Zazwyczaj składa się z braw, tupania, uderzania w stół, okrzyków i gestów.



Rozkład jazdy

2 · Szybki przebieg — zaznaczaj zrobione

1 Wprowadzenie

- ☐ Rola ruchu
- ☐ Ćwiczenie mózgu

2 Ogólne zasady ruchu

- ☐ Każdy ruch jest dobry
- ☐ Wybieramy jeden
- ☐ Można podpowiadać

3 Rozłóżcie karty

4 Prezentacja kart

- ☐ Wygląd karty
- ☐ Podpowiedzi i inspiracje na drugiej stronie
- ☐ Znaki są symboliczne
- ☐ Biorę kartę, pokazuję innym
- ☐ Robię ruch
- ☐ Grupa powtarza 3 razy

5 Zróbmy to teraz

- ☐ Rozgrywka podstawowa
- ☐ Aplauz
- ☐ Wychodzimy zza stołu (o ile to możliwe)
- ☐ Druga tura z inną kartą
- ☐ Aplauz
- ☐ Wprowadzenie wariantu Rób tak / Nie rób tak
- ☐ Rób tak / Nie rób tak
- ☐ Aplauz
- ☐ Omówienie i decyzja, czy gramy dalej (o ile jest czas)
- ☐ Niewidzialna piłeczka, czyli praca z koncentracją — omówienie zasad piłeczki
- ☐ Gra
- ☐ Aplauz
- ☐ Omówienie i podsumowanie całej dzisiejszej aktywności grupy
- ☐ Zapytaj o korzyści; niech wybrzmi wspólna aktywność, to, że każdy był przez chwilę prowadzącym, wszyscy byli równie ważni, ćwiczyliśmy pamięć, kreatywność, decyzje

6 Aplauz na zakończenie zajęć



Scenariusz pierwszego spotkania

3 · Etap po etapie: co mówić i o czym pamiętać

ETAP	CO MÓWIĆ GRUPIE	O CZYM PAMIĘTAĆ
WPROWADZENIE etapy 1–2		
1	Wprowadzenie w rolę ruchu i ćwiczenie mózgu. Czy warto ćwiczyć pamięć?	Rozbrajanie obiekcji związanych z zabawową formą zajęć i lękiem przed wygłupieniem się.
2	Będziemy ćwiczyć umysł, a szczególnie pamięć, wykorzystując do tego ruch. Każdy ruch jest właściwy. Współpracujemy. Powtarzamy kilka razy.	Przywoływanie ogólnych zasad ruchu — tworzenie ram współpracy, akceptacji, poczucia bezpieczeństwa. Nie ma zgadywania ani rywalizacji.
WYBÓR KART etapy 3–4		
3	Rozłóżcie karty, obejrzyjcie je i wybierzcie jedną.	Aktywizacja przez małe decyzje. Przekaż talię do rozdania. Daj trochę czasu, by uczestnicy pooglądali karty i spokojnie jakąś wybrali.
4	Tak wygląda karta. Ma symbol i opis; symbol nie pokazuje toru ruchu, tylko jego charakter. Na rewersie przykłady, odpowiedzi. Jedna karta = jeden ruch, który obowiązuje w tym rozdaniu. Jedna osoba pokazuje ruch, inne powtarzają. Jeśli ktoś doda dźwięk, jest powtarzany wraz z ruchem.	Wyjaśnij, co się będzie działo. Powtarzanie pozwala zapamiętać, poczuć ruch i buduje poczucie bezpieczeństwa. Inne zasady możesz wspomnieć lub przywołać później. Jeśli chcesz, żeby uczestnik zakończył już swój ruch, powiedz „Dziękuję”.
POKAŻ ZASADY etap 5		
5	Zobaczmy, jak to działa: wybieram kartę, pokazuję ją i czytam opis. Robię ruch, powtarzam go przynajmniej 3 razy, a potem wszyscy razem też kilka razy.	Prezentacja zasad i ich przećwiczenie. Wybierz kartę, zaprezentuj ją, odczytaj i pokaż kilka wariantów ruchu. Możesz podkreślić istotne cechy ruchu. Jeśli pojawiają się pytania o interpretację kart, przekieruj je do grupy.
PIERWSZA ROZGRYWKA + APLAUZ etapy 6–7		
6	Zróbmy to!	Kto chce zacząć?
7	Zrobiliśmy to! Teraz podziękujmy sobie za uczestnictwo i zaangażowanie. Na koncertach, przedstawieniach i wydarzeniach sportowych robi się to przez aplauz. Co się wtedy dzieje? (niech grupa wymieni różne formy aplauzu). Podziękujmy sobie!	Efektowne zakończenie powoduje wydzielanie endorfin. Aplauz ma być podziękowaniem sobie nawzajem, a nie nagradzaniem wykonawcy przez widza. Dzięki aplauzowi zmieniamy stres na radość i energię.
DRUGA ROZGRYWKA etapy 8–10		

ETAP	CO MÓWIĆ GRUPIE	O CZYM PAMIĘTAĆ
8	Zagrajmy w to jeszcze raz z drugą kartą. Wybierzcie inną, najlepiej taką, której jeszcze nie było. Kto zacznie? Kto teraz?	Możesz przypomnieć zasady: staramy się wiernie powtórzyć ruch (prawa/lewa, siedzenie/stanie) — prócz pamięci ważna jest też koordynacja. Zostaw seniorom decyzję, jak tworzona jest kolejność.
9	Wariant podstawowy z drugą kartą.	Zwróć uwagę, jak radzą sobie z zauważaniem i poprawianiem błędów, swoich lub cudzych. Coś innego zwróciło twoją uwagę — co warto docenić na końcu?
10	Aplauz i ewentualne podsumowanie.	Np. Co było wyzwaniem? Pamięć pracowała?
RÓB TAK / NIE RÓB TAK etapy 11–13		
11	Macie ochotę na coś jeszcze? Może coś innego?	Jeśli jest jeszcze czas (10–15 min), a grupa nie wykazuje zmęczenia, zaproponuj wariant Rób tak / Nie rób tak. Jeśli seniorzy są zmęczeni, ale chcą jeszcze coś zrobić, przejdź do punktu 14.
12	Wykorzystamy robione przed chwilą ruchy. Każdy przed ruchem wybiera, co mówi: Rób tak lub Nie rób tak. Jeśli powie „Rób tak” — wszyscy powtarzają jego ruch. Jeśli powie „Nie rób tak” — każdy robi swój ruch, który robił w poprzedniej kolejce. Przeciwicmy to: Rób tak (wszyscy robią twój ruch); Nie rób tak (każdy robi swój ruch).	To ćwiczenie pamięci. Znajdź sposób, by to uczestnicy pamiętali o konieczności podjęcia decyzji i wypowiedzenia na głos polecenia. Wybór, decyzja, powiedzenie, zrobienie ruchu — szczególnie za pierwszym razem — może być wyzwaniem. Deleguj zadania, przekazuj odpowiedzialność, kiedy to tylko możliwe. Chcecie ćwiczyć umysł, czy tylko się bawić?
13	Aplauz, podsumowanie. Chcecie ćwiczyć umysł w ten sposób, czy raz wystarczy? Wygląda to jak zabawa, ale umysł musiał pracować: pamięć ruchu, podjęcie decyzji polecenia i wybieranie, co zrobić. To był naprawdę duży wysiłek.	Jeśli jest czas, a grupa chętna do dzielenia się, możesz nawiązać do wstępu o roli ćwiczenia mózgu.
NIEWIDZIALNA PIŁECZKA etap 14		
14	Na koniec zrobimy Niewidzialną piłeczkę. Prezentacja piłeczki. Będziemy do siebie ją rzucać i w ten sposób ustalać kolejność. Wybieramy osoby oddalone. Wywołujemy tę osobę imieniem lub spojrzeniem i rzucaamy piłeczkę tak, by ją złapała. Piłeczkę odkładamy na stół lub robimy ruch bez odkładania. Jeśli została odłożona na czas ruchu, przed rzutem do kolejnej osoby musimy wziąć ją z miejsca, w które ją położyliśmy.	Jeśli jest to ostatnie zadanie, zrób je na siedząco. Ważny jest kontakt. Piłeczka jest bezpieczna, bo nie można jej nie złapać. Wyobrażenie jej sobie (ciężar, wielkość, faktura) pozwala na precyzyjne manipulacje.