



Maciej Panabażys

Spotkania z Ruchem

Przewodnik — ruch, pamięć i wspólna zabawa dla grup seniorów

MATERIAŁY DLA OSOBY PROWADZĄCEJ



Spotkania z Ruchem. Innowacyjne zajęcia dla seniorów

Autor i wydawca: Maciej Panabażys

Konsultacja merytoryczna: dr Edyta Bonk, Małgorzata Hubicka, Aneta Jędrejko, Lilana Marzec, Anna Popielarz, Justyna Zbiróg-Dąbrowska

Koordynatorka: Marta Tafil-Dalach, Fundacja Stocznia

Skład, redakcja, korekta: Monika Jędrzejewska, Maciej Panabażys

Współpraca: Siłownia Pamięci

ISBN 978-83-983114-0-3

Dukla 2026

Więcej na temat innowacji: www.spotkaniazruchem.pl

Poradnik dostępny jest na licencji

CC-BY 4.0 – Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe



Publikacja powstała w ramach innowacji społecznej „Spotkania z Ruchem”, testowanej w ramach projektu „Inkubator pomysłów 3 – wsparcie w rozwoju innowacji społecznych dotyczących włączenia społecznego”.

Projekt realizuje Fundacja Stocznia w partnerstwie z Klubem Inteligencji Katolickiej oraz Ośrodkiem Ewaluacji w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



inkubator
pomysłów

W skład zestawu Spotkania z Ruchem wchodzi:

- przewodnik dla osoby prowadzącej
- skrócona instrukcja, scenariusz i lista kontrolna
- talia 58 kart z symbolami, opisami i podpowiedziami

Aby poprowadzić efektywne zajęcia należy zapoznać się z całością materiałów. Więcej informacji o roli ruchu i nie tylko znajdziesz w Bazie Wiedzy na www.spotkaniarzuchem.pl

Spis treści

A	Zanim zaczniesz	5
	co to jest · dla kogo · miejsce · zastosowania · co jest potrzebne · zasady ogólne	
B	Jak prowadzić pierwsze zajęcia	8
	scenariusz i dopasowanie do grupy · konspekt · skrypt „co mówię / co ważne” · rady praktyczne · kolejne zajęcia	
C	Katalog wariantów	12
	Rób tak / Nie rób tak · Niewidzialna piłeczka · Wyzwanie albo butka z masłem · Szybkie randki · modyfikacje	
D	Na co zwracać uwagę	15
	ramy teoretyczne · charakter prowadzenia · metodyka · modelowanie · typowe problemy · korzyści · trudności	



Zanim zaczniesz

co to jest · dla kogo · miejsce · zastosowania · co jest potrzebne · zasady ogólne

Spotkania z Ruchem to model zajęć, w którym ruch i procesy poznawcze splatają się w kreatywną, wspólną zabawę. Specjalnej talii kart używamy do tworzenia ruchów, które potem powtarzają wszyscy uczestnicy. W różnych wariantach zmienia się kolejność i zasady, dzięki czemu zajęcia można dostosować do różnych grup seniorów i modyfikować niemal w nieskończoność.

Nie ma elementu rywalizacji ani presji czasu, tylko aktywizacja spostrzegawczości, pamięci oraz kojarzenia słów, obrazów i ruchu.

Dla kogo

Spotkania z Ruchem powstały dla grup seniorów o różnej kondycji psychofizycznej. Uczestnicy nie muszą regularnie ćwiczyć ani mieć doświadczeń z ruchem intuicyjnym czy choreoterapią. Zajęcia najlepiej sprawdzają się w grupach do dwudziestu kilku osób, przy większej liczbie warto podzielić uczestników na zespoły, każdy z własnym liderem dbającym o zasady.

Miejsce

Zajęcia można prowadzić w salach różnej wielkości: mniejszych i większych. Stoły zajmujące dużą część przestrzeni nie przeszkadzają i nie wymagają odsuwania.

„To jest narzędzie, które mogę wykorzystać wszędzie.”

— animatorka

🎯 Zastosowania

Spotkania z Ruchem możesz wykorzystać jako:

- **rozgrzewkę** — wprowadzenie do innych zajęć wymagających zaangażowania,
- **nieregularne zajęcia** wspierające integrację grupy i komunikację międzyludzką,
- **cykl zajęć** nakierowanych na ćwiczenie funkcji poznawczych przy pomocy ruchu.

W zależności od potrzeb eksponujesz element zabawy albo wyzwania. Zabawa niesie pogodny nastrój, humor i interakcje, ćwiczenie aktywizuje ciało i umysł. Dzięki kreatywności i humorowi jedno nie wyklucza drugiego.

📦 Co jest potrzebne

- **Talia kart** — wystarczy wydruk z drukarki.
- **Gotowość**, by samemu pobawić się ruchem.
- Zapoznanie się z kompletem materiałów.
- Znajomość **ogólnych zasad ruchu** i wariantów wybranych na dane zajęcia.
- **Stół i krzesła** — na pierwszych zajęciach dla wszystkich grup potrzebny jest minimum jeden stół i krzesła dla uczestników. Oglądanie kart, czytanie opisów i wybieranie karty do ruchu budują poczucie bezpieczeństwa i kontroli.
- **Zwykły, wygodny strój** — bez skojarzeń z ćwiczeniami fizycznymi; ubrania mają umożliwiać swobodę ruchu.

📌 **Warto wiedzieć.** Każda karta ma symbol oddający charakter ruchu oraz opis; na rewersie są podpowiedzi i przykłady.

Czas. Jedna rozgrywka to 7–10 minut w grupie do 10 osób, przy 25 osobach nawet 20 minut i więcej.

Tempo. Na godzinne zajęcia planuj maksymalnie trzy rozgrywki. Wolniej nie znaczy gorzej.

♥ Zasady ogólne

- **Każdy ruch jest dobry**, jeśli pasuje do opisu na Twojej karcie.
- **Powtarzaj kilka razy** (min. 3×) — najpierw sam, potem razem z grupą.
- **Jedna karta, jeden ruch**. Masz kilka pomysłów? Wybierz jeden — inne wykorzystasz w kolejnych rozdaniach.
- **Wspieramy się nawzajem** — przypominamy, pokazujemy, podpowiadamy.

☑ Jak to wygląda w praktyce

Wybierasz kartę, pokazujesz ją wszystkim i czytasz opis. Robisz ruch i powtarzasz go kilka razy, a następnie wykonujesz wspólnie z grupą. Następnie zapraszasz kolejną osobę — i tak dalej, aż każdy przez chwilę będzie prowadzącym.

„Nie udało mi się skończyć na jednej rundce, nie ma takiej opcji.”

— animatorka

B

Jak prowadzić pierwsze zajęcia

scenariusz, skrypt i rytm pierwszego spotkania

Pierwsze zajęcia wymagają wprowadzenia w specyfikę pracy z kartami ruchowymi, więc różnią się nieco od kolejnych spotkań. Najważniejsze jest tu zbudowanie pozytywnych skojarzeń, doświadczenie swobodnej zabawy i mierzenie się z wyzwaniami, które nie przekraczają możliwości grupy.

⚖️ Dopasuj zajęcia do grupy

- **Słabsza kondycja** (ponad połowa grupy z ograniczeniami ruchu lub poznawczymi) — zostać przy wariancie podstawowym; te same ruchy możesz powtarzać w innej kolejności.
- **Średnia kondycja** (pojedyncze osoby z ograniczeniami) — możesz dodać drugą rundę z innymi kartami, a jeśli grupa chce więcej — dodatkowy wariant.
- **Grupa sprawna i aktywna** — proponuj różne warianty; osoby doświadczone w działaniach kreatywnych mogą same wymyślać formuły.

„Nie jest to zadanie na czas ani rywalizacja — tylko wspólna aktywizacja pamięci, uwagi i ruchu.”

— uczestnik

📋 Konspekt wersji maksymalnej

Z grupami o naj słabszej kondycji robisz tylko pierwszą część — do aplauzu. To kolejność etapów, nie sztywny rozkład czasu. Nr 10 i 12 są opcjonalne.

- 1 **Wstęp** — wykład o roli ruchu i ćwiczeniu mózgu.
- 2 **Zasady ogólne** — każdy ruch jest dobry, powtarzamy, współpracujemy.

- 3 **Rozłóżcie karty** — zapoznanie się z symbolami, wybór własnej karty.
- 4 **Prezentacja karty** — wygląd, odpowiedź, znak jest symboliczny.
- 5 **Pokazanie użycia** — biorę kartę, robię ruch, grupa powtarza min. 3x.
- 6 **Zróbmy to teraz** — każda osoba pokazuje ruch, reszta powtarza.
- 7 **Nauka aplauzu.**
- 8 **Wyjście zza stołu** — albo odsunięcie krzesła.
- 9 **Decyzja grupy** — „Gramy tak samo, czy próbujemy czegoś nowego?”
- 10 **Opcjonalnie** — druga tura z inną kartą lub Rób tak / Nie rób tak.
- 11 **Aplauz.**
- 12 **Niewidzialna piłeczka** — jeśli masz min. 15 minut i grupa jest zmotywowana.
- 13 **Finał** — aplauz.

Jak o tym mówić

1 Wprowadzenie o roli ruchu w ćwiczeniu mózgu

CO MÓWIĘ NA GŁOS

- Ruch nie tylko poprawia ukrwienie i dotlenienie, ale wywołuje też pozytywne zmiany neurochemiczne. Badania pokazują, że różnorodność doświadczeń oraz przeplatanie myślenia, ruchu i relacji wspiera przeciwdziałanie demencji.
- Aby zachowywać sprawność i samodzielność, nie tylko ciało, ale i mózg musi być aktywny — gdy tak się dzieje, wciąż powstają nowe szlaki neuronalne.
- Pozytywne emocje i interakcje z innymi sprawiają, że nowe ścieżki w mózgu tworzą się szybciej i łatwiej.

CO JEST WAŻNE

Zadaniem tej części jest pokazanie ważności ćwiczeń umysłu i roli splecenia ruchu z treningiem funkcji poznawczych. Rozbrojenie obiekcji dotyczących skojarzeń z zabawami dla dzieci, zanim się pojawią wspiera zaangażowanie. Długość wstępu zależy od grupy i jej wiedzy. Przykładowe tematy i inspiracje w Bazie Wiedzy na www.spotkaniazruchem.pl

2 Ogólne zasady ruchu

CO MÓWIĘ NA GŁOS

- Każdy ruch jest dobry: ruszasz się jak chcesz lub możesz.
- Bez rywalizacji: pomagamy sobie nawzajem.
- Jeden ruch do jednej karty.
- Powtarzanie.

CO JEST WAŻNE

Przywołujesz ogólne zasady — tworzysz ramy współpracy, akceptacji i poczucia bezpieczeństwa. Nie ma zgadywania ani rywalizacji.

3 Rozłożenie i wybór kart

CO MÓWIĘ NA GŁOS

- Proszę, rozłóżcie karty.
- Obejrzyjcie je — zobaczcie symbole, opisy, podpowiedzi.
- Każdy niech wybierze jedną, z którą się poruszy.

CO JEST WAŻNE

Aktywizacja przez małe decyzje. Przekaż talię grupie, daj czas na spokojny wybór — nie rozkładaj kart za nich.

4 Demonstracja karty

CO MÓWIĘ NA GŁOS

„Tak wygląda karta: symbol, opis, przykłady na rewersie. Symbol na awersie nie jest ilustracją ruchu, tylko znakiem ułatwiającym zapamiętywanie.”

CO JEST WAŻNE

Pytania o interpretację kieruj do grupy — to oni decydują, jak pokazać ruch.

5 Pokazanie użycia

CO MÓWIĘ NA GŁOS

„Wybieram kartę, czytam opis i robię ruch — powtarzam 3×, żebyście się przyjrzeni. A teraz powtórzmy wszyscy razem!” ... „Kto następny?”

CO JEST WAŻNE

Chcesz zakończyć czyjś ruch? Powiedz „Dziękuję”. Dbaj o rytm.

6 Nauka aplauzu

CO MÓWIĘ NA GŁOS

„Podziękujmy sobie za zaangażowanie. Po koncertach i wydarzeniach sportowych robi się to aplauzem. Co się na niego składa? Przećwiczmy to.”

CO JEST WAŻNE

Dziękowanie sobie za wspólny ruch i wyrażanie uznania powinno kończyć każdą rozgrywkę. Aplauz jest pozytywny i uwalnia endorfiny – hormony szczęścia. Buduje pozytywną atmosferę w grupie i poczucie wspólnoty.

🗨 Rady praktyczne

- Pokazuj kilka możliwości ruchu, podkreślając, że wszystkie są dobre.
- Pytania „Jak pokazać tę kartę” kieruj do grupy.
- Nazywaj głośno, co w ruchu jest ważne — co się porusza, jak, w którym kierunku. To ułatwia powtarzanie.
- Dbaj o rytm: jeśli ruch się przedłuża, powiedz „Dziękujemy. Kto teraz?”.

↔ Kolejne zajęcia

Wstęp o ćwiczeniu umysłu warto powtarzać także później — uprawomocnia nietypowe ruchy. Karty pokazuj za każdym razem, aż staną się dobrze znane. Scenariusz pierwszego spotkania jest elastyczny; przy grupach spotykających się nieregularnie przypomnij zasady. W zależności od nastroju grupy sięgaj po różne modyfikacje:

- Dłuższe sekwencje są trudniejsze niż krótkie.
- Przemieszczanie się po sali jest trudniejsze niż powtarzanie przy stole.
- Losowanie kart jest większym wyzwaniem niż wybieranie.

Poziom trudności: ● łatwy ● średni ● trudny

Wariant podstawowy

● łatwy

🪑 na siedząco lub na stojąco 👥 dowolna liczba osób ⌘ spokojny rytm

Jedna osoba pokazuje ruch z karty, wszyscy powtarzają min. 3×. To podstawa każdych zajęć, od której zaczynasz z każdą grupą — pełny scenariusz w Części B.

Rób tak / Nie rób tak

● średni

🪑 na siedząco lub na stojąco 👥 dowolna liczba osób 🗣️ decyzja + pamięć

- **Etap pierwszy** — jak w wariacie podstawowym: uczestnicy po kolei wykonują ruchy z kart.
- **Etap drugi** — każda kolejna osoba decyduje, czy chce, by inni powtarzali jej ruch. Hasło „Rób tak” oznacza, że wszyscy naśladują pokazywany ruch; jeśli padnie „Nie rób tak”, każdy wykonuje swój ruch (z etapu pierwszego).

Kto będzie pamiętał, że trzeba powiedzieć na głos wybrane hasło?

Niewidzialna piłeczka

● średni

🪑 na siedząco lub na stojąco 👥 dowolna liczba osób ⌘ kontakt, wyciszenie

Wprowadzenie z humorem. zademonstruj niewidzialną piłkę do koszykówki — podrzucaj ją i odbijaj. Potem mówisz, że tej nie użyjecie, i ją odrzucasz. Wyjmujesz z kieszeni mniejszą „piłeczkę”: nie odbija się od podłogi, trzeba ją podnieść — to raczej kulisty woreczek z sypkim materiałem niż sprężysta kula.

Gra. Rzut piłeczki decyduje kto robi kolejny ruch. Wybieraj osoby oddalone (rzucanie, nie podawanie). Uczestnik, który ją złapie, może odłożyć piłeczkę i zrobić ruch z karty albo trzymać ją w trakcie. Wszyscy powtarzają, po czym uczestnik rzuca do kolejnej osoby. Adresuj, wywołuj konkretną osobę wzrokiem lub imieniem. Rzuć do pierwszej osoby, a po zakończeniu kolejki zabierz piłeczkę i schowaj ją. **Uwaga!** Przy trudnościach poznawczych/ zaburzeniach poznawczych ten wariant może być zbyt abstrakcyjny.

Warianty dynamiczne

Jeśli grupa jest aktywna, zaproponuj wariant wymagający więcej miejsca — na stojąco, z przemieszczaniem się po sali. **Ważne!** Zajęcia zakończ czymś spokojniejszym — relaksem lub Niewidzialną piłeczką.

Wyzwanie albo bułka z masłem

● trudny

🕒 na stojąco 🧑 12+ osób, dwie grupy 🏃 dynamiczny

„Bułka z masłem” to ruch łatwy, „wyzwanie” — trudny.

Etap pierwszy: obie grupy (A i B) pracują osobno nad ruchami (jedna karta, jedna osoba). Każdy określa, czy jego ruch to wyzwanie, czy bułka z masłem; wszyscy powtarzają (3×). Po stworzeniu ruchów grupy zwracają się ku sobie — karty nie będą już potrzebne.

Etap drugi:

- Pierwsza osoba grupy A mówi: ruch jest wyzwaniem / bułką z masłem. Grupa A pokazuje ruch, grupa B powtarza min. 3×.
- Zmiana: pierwsza osoba grupy B mówi: wyzwanie / bułka z masłem i cała grupa B pokazuje ruch 3×. Grupa A powtarza 3×.

Obie grupy pokazują i powtarzają na przemian aż do ostatniej osoby. Jeśli jedna grupa jest liczniejsza, ona zaczyna. Pojawia się mało wyzwań? Pamiętaj, ośmielanie przychodzi z czasem.

Szybkie randki

● trudny

🕒 na stojąco 🧑 12+ osób, dwie równe grupy 🔄 dwa kręgi, rotacja

Jeśli poprzedzisz wariantem podstawowym, każdy będzie już znał swój ruch; w innym wypadku wszyscy znajdą ruch i mogą odłożyć karty.

Dwie równe grupy tworzą dwa kręgi — wewnętrzny i zewnętrzny — stojąc twarzami do siebie w parach. W parze najpierw jedna osoba pokazuje ruch, druga powtarza 3×, potem odwrotnie. Zewnętrzne koło przesuwają się o jedną osobę w prawo; po powtórzeniu przesuwają się wewnętrzne koło. Można pomagać, pytając, które koło się przesuwają — seniorzy to śledzą i stosują.

Modyfikacje

Każde rozdanie Spotkań z Ruchem będzie miało inne ruchy, ale rozgrywki można urozmaicać też inaczej.

Urozmaicanie rozgrywek

- Rozgrywaj więcej niż jedną turę — odkładaj wykorzystane karty i wybieraj kolejne.
- Wybór dwóch kart i wskazanie jednej albo połączenie obu opisów w jeden ruch.
- Z dwóch kart zbuduj krótką sekwencję ruchów.
- Losowanie zamiast wybierania — większe wyzwanie (wprowadzaj później).
- Dodaj dźwięk do ruchu — wszyscy powtarzają go razem z głosem.
- Odtwórzcie kolejność wspak.

Zmiana kolejności

- Przez wskazywanie — jak w Niewidzialnej piłeczce.
- Na bieżąco — „kto teraz?”.
- Ustalona — np. co druga osoba albo zgodnie / przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

Łączenie wariantów

Warianty można zestawiać, np. **podstawowy + Rób tak / Nie rób tak** — najpierw grupa tworzy ruchy, potem decyduje o ich powtarzaniu.

 **Dobieraj modyfikacje do możliwości grupy.** Losowanie wprowadzaj dopiero, gdy grupa wie, że nie ma kart „zbyt trudnych”. Więcej powtórzeń (najpierw 3, potem 5) ułatwia zapamiętywanie i niesie poczucie sukcesu w grupach o słabszej kondycji.

„Możesz dodawać kreatywne rozgrzewki, relaks, używać muzyki, tworzyć układy ruchowe albo grupową formę aplauzu.”

— animator



Na co zwracać uwagę

ramy teoretyczne, charakter prowadzenia, metodyka

Ramy teoretyczne

Podejście do ruchu

Spotkania z Ruchem zostały zbudowane na doświadczeniach i technikach pochodzących z Terapii Tańcem i Ruchem, choreoterapii, systemu Labana (LBMS), metod pracy z ciałem (np. Gaga, Gyrokinesis), a także z teatru improwizacji. Uproszczenie w postaci kart i mechanik kojarzących się z zabawą ułatwia zastosowanie, lecz równocześnie może sprawiać wrażenie zabawy odpowiedniej dla dzieci. Dlatego ważne jest przypominanie o głównym celu tej aktywności — ćwiczeniu funkcji poznawczych — i zwracanie uwagi na momenty, w których umysły muszą ciężko pracować.

„Jeśli to takie poważne, mamy usprawiedliwienie, żeby się dobrze bawić.”

— uczestniczka

W Spotkaniach z Ruchem kierujemy uwagę i zaangażowanie w stronę radosnej zabawy tu i teraz. Działa to pobudzająco i motywująco, równocześnie podnosząc nastrój. Dzięki temu osoba prowadząca nie musi mieć specjalistycznej wiedzy o pracy z ciałem i ruchem. Zajęcia można łatwo zastosować jako substytut gimnastyki lub innych zajęć ruchowych.

Charakter prowadzenia zajęć

Poniżej nastawienia ważne podczas prowadzenia zajęć.

- **Naturalność i ruch na własnych zasadach** (np. dostosowywanie ruchu do swojej kondycji i ochoty). Każdy pokazuje, co chce albo co da radę. Doceniamy każdy ruch i każdą osobę.
- **Angażowanie** — stwarzanie okazji do małych decyzji (Rozłóżcie/złóżcie karty; Kto przeczyta? Jaką kartę wybierasz? Co na niej napisano? Co wam się z nią kojarzy? Jaki ruch zrobisz? Kto teraz?). Oddawanie zadań seniorom mobilizuje ich i wspiera poczucie sprawczości; podobnie działa zachęcanie do kreatywności i eksperymentowania.

- **Wspieranie współdziałania** (np. „Chcesz inspiracji? Kto pamięta? Macie jakieś propozycje?"). Zwracanie uwagi na wierne powtarzanie i opisywanie ważnych cech ruchu, aby ułatwić powtarzanie.
- **Uwalnianie od obciążeń kultury błędu** — akceptacja pomyłek, zapomnień i wykorzystanie potencjału grupy do poprawienia błędu. Podkreślanie roli uczenia się w tworzeniu nowych ścieżek neuronalnych, które są niemożliwe bez pomyłek.
- **Rozbrajanie obiekcji** dotyczących skojarzeń z dziecięcą zabawą — przez podkreślanie nowatorskiego podejścia do ćwiczenia pamięci z użyciem ruchu.
- **Stopniowanie trudności** w czasie, również z zajęcia na zajęcia (np. wprowadzenie losowania, rezygnacja z podpowiedzi, dbanie, by ruchy różniły się od siebie).
- **Pozytywne nastawienie** wdzięczność, uznanie (np. „Dziękuję", aplauz).
- **Dobra zabawa** — śmiech, żarty, humor.

Najważniejsze

- Dobra zabawa
- Zaangażowanie
- Współpraca
- Docenianie
- Wyzwania na miarę

⚖️ Metodyka - trening i zabawa w jednym

Przy wstępie o wadze ćwiczenia umysłu (który w jakiejś formie powinien pojawiać się na każdym zajęciach, także w cyklu) nie chodzi o zarzucenie uczestników wiedzą, tylko o stworzenie odpowiedniego kontekstu. Umysł można ćwiczyć podobnie jak ciało; połączenie aktywności umysłowej i fizycznej powiększa i przyspiesza pozytywne efekty. W życiu codziennym jest mało okazji do takiej stymulacji całego organizmu. Zabawowa forma ma sprawić, że proces ćwiczenia będzie przyjemny.

Uczenie się

Nowe informacje działają na mózg pobudzająco, ale ich przetworzenie wymaga dużo energii. Reakcje automatyczne nie wymagają wysiłku, ale niestety nie tworzą nowych ścieżek neuronalnych. Umysł, pozostając w ciągłym oddziaływaniu znanych sytuacji nie ma pobudzania i usypia — zatem uwaga i czujność nie są potrzebne. Uczenie się odmładza mózg.

Wspieranie motywacji i zaangażowania

Uczestnictwo jest kwestią wyboru. Pokazywanie ruchu i wspólne powtarzanie to podstawowa zasada — świadczy o współdziałaniu, a każdy przez chwilę staje się liderem. Jeśli część grupy tego nie robi, oznacza, że jest rozproszona lub zmęczona; wtedy pytanie: jesteście zmęczeni? chcecie odpocząć? — albo: wszyscy się poruszamy, na tym polega to zadanie. Chwila przerwy może być okazją do wspomnienia o napiciu się wody, odetchnięciu, skorzystaniu z toalety (modelowanie zdrowego stylu życia). Aplauz wspiera na poziomie międzyludzkim, neuronalnym (endorfyny) i ruchowym; reguluje też emocje i rozładowuje napięcie. Jeśli grupa lubi nagradzać każdą osobę, prowadzący powinien tylko pilnować, by aplauz się nie zdewaluował — lepiej rzadziej, ale z zaangażowaniem.

Uczestnictwo aktywne i towarzyszące

Wykonywanie ruchu przed innymi bywa niekomfortowe — to w istocie wystawienie się na ocenę, a nawet jeśli nikt nie komentuje, wewnętrzny krytyk potrafi utrudniać zaangażowanie. Dla niektórych osób może to być na tyle trudne, że najpierw potrzebują uczestnictwa towarzyszącego, w którym powtarza się ruchy innych. Jeśli ktoś nie chce w ogóle uczestniczyć, lepiej, by nie był obserwatorem siedzącym z boku. Każda, nawet najmniejsza propozycja ruchu jest lepsza niż jej brak. Zawsze można wymienić kartę.

Zarządzanie chaosem

Gdy pojawia się chaos (różne osoby mówią, śpiewają, pokazują, żartują naraz), może się wydawać, że to nie ma związku z zajęciami i trzeba to wyeliminować, by zrealizować scenariusz. Chaos bywa jednak także okazją do podkreślenia celu zajęć — w życiu jest wiele sytuacji, które rozpraszają uwagę, a ciągłe podążanie za impulsami przy słabej pamięci łatwo wyprowadza na manowce. Kiedy nasilenie chaotycznych działań spadnie, można zapytać: kto poruszał się ostatni? Czy był do tego dźwięk? Czy pamiętacie, jaki to był ruch? Powracanie do głównego nurtu dzięki pytaniom jest okazją do modelowania pracy z pamięcią i korzystania z zasobów grupy.

Dbanie o bezpieczeństwo i dobry nastrój

W ferworze działań łatwo przekroczyć swoje możliwości, więc przypominanie o dostosowywaniu ruchu do aktualnej kondycji bywa bardzo pomocne. Jeśli pojawią się negatywne skojarzenia, oceny czy komentarze, warto odnieść je do kultury błędu, która potrafi zepsuć każdą zabawę. Oceny bywają pomocne w innych sytuacjach — ale tu tego nie robimy.

„Zaskoczyło mnie, że mimo ponad dwudziestu uczestników prezentacja ruchu wcale nie rozpraszała grupy — wręcz przeciwnie, wszyscy bacznie obserwowali, jak dany ruch zostanie pokazany. Było przy tym mnóstwo śmiechu i świetnej zabawy.”

— animatorka

Powtarzanie

To jeden z głównych sposobów uczenia się — zachowania przejmujemy się, obserwując i naśladowując ważne dla siebie osoby. Wspólne powtarzanie od zawsze umacnia poczucie wspólnoty, a powtarzanie swoimi słowami (parafraza) jest podstawowym sposobem upewniania się, że dobrze rozumiemy drugą osobę. Minimum trzy powtórzenia wynikają z tego, że pierwsze jest zapoznaniem, drugie pozwala rozgościć się w ruchu, a trzecie jest pełnym uczestnictwem. Dla grup o słabszej kondycji dłuższe powtarzanie przedłuża poczucie wspólnoty i ułatwia zapamiętywanie.

Zabawa (playfulness)

Może kojarzyć się z dziećmi, ale obecna jest w każdym wieku i we wszystkich kulturach. Służy odreagowaniu, odprężeniu, uczeniu się w miły sposób i sprawdzaniu nabytych umiejętności. Zawieszenie praw „poważnego świata” spotykamy w karnawale, fieście, odpustach, festiwalach. Zabawa bywa bezpretensjonalną przygodą, może przynosić przyjemność ze wspólnego pokonywania trudności. W języku polskim gra i zabawa mają różne znaczenia, ale w innych językach jedno słowo potrafi zawierać zarówno niezobowiązującą lekkość zabawy, jak i obecność reguł rządzących grami.

Modelowanie

Wspieraj swoim działaniem naukę dzięki obserwacji.

- Pokazuj, że jest to łatwe, bezpretensjonalne i wesołe.
- Zauważaj na głos cechy ruchu, kierując uwagę na ciało.
- Jeśli ktoś nie ma pomysłu na ruch, niech pomoże grupa.
- Jeśli czyjś ruch jest niejasny, uzyskuj informację zwrotną, pytając np. „Czy wiecie, co powtórzyć?”.

Modelowanie powinno wynikać z naturalnego rytmu wydarzeń i nie przestawiać dobrej zabawy.

Typowe problemy

Interpretacja karty z symbolem i opisem jest sporym wyzwaniem mentalnym. Pokazanie innym i patrzenie, jak powtarzają, również bywa trudne — ze względu na presję oceny. Zapamiętywanie ruchu w grupie seniorów utrudniają ograniczenia pamięci krótkotrwałej, a podążanie za impulsami i emocjami rozprasza. Dla wielu uczestników ruch tego rodzaju będzie pierwszym w życiu.

Robienie wciąż nowych ruchów. Jeśli zabawa ruchem się komuś spodoba, może chcieć zaraz sięgać po inną kartę albo przy tej samej karcie zmieniać i rozbudowywać ruch. To wspaniałe oznaki zaangażowania, ale początkowa zasada jest taka, że pokazujemy konkretny ruch (lub ruchy) z jednej karty, aby inni mogli powtarzać je razem z nami. Wydłużanie ruchu i tworzenie sekwencji to modyfikacja dla grup aktywnych, która może pojawić się po opanowaniu prostego powtarzania — ale nie na pierwszych zajęciach.

Powtarzanie byle jak. Im więcej cech ruchu pomijamy jako nieistotne, tym bardziej postrzeganie rozmija się z realnymi wydarzeniami. Choć seniorzy doceniają potrzebę ćwiczenia pamięci, inne procesy poznawcze są równie ważne — np. orientacja w przestrzeni: kto robi, co, gdzie i jak.

Nieproszona pomoc. Czasem ktoś, kto akurat nie ma się ruszać, a ma szybsze skojarzenia ruchowe, proponuje ruch osobie, która się zastanawia. To pozytywna oznaka, ale odpowiedzi udzielamy dopiero na konkretną prośbę. Każdy ma prawo szukać swojego ruchu we własnym tempie; to osoba, która ma kartę, decyduje, jaki będzie ruch.

Schematyczność. Grupa przyzwyczajona do powtarzania ruchów (gimnastyka) przywołuje to, co zna. Umysł ćwiczy się przez nowości i odmienność, ale na kreatywność ruchową też trzeba się otworzyć — pomaga w tym atmosfera nieskrępowanej zabawy, śmiech, poczucie bezpieczeństwa oraz zaproszenie do eksperymentów. Powtarzanie cudzych ruchów i inspiracje od grupy uaktywniają kreatywność i pomagają w wyjściu poza ruch rękami z przodu ciała.

Dawanie wyboru, ruch na własnych zasadach i nieocenianie mają ułatwiać radzenie sobie z tymi trudnościami w sposób lekki i zabawny. Humor jest naturalną strategią radzenia sobie z trudnościami życia.

„Zajęcia były samograjem, nie wymagały ode mnie żadnych dodatkowych wysiłków i energii, żeby zachęcić grupę. Mogę tak pracować, póki będę w stanie wyjąć karty i podać je grupie.”

— animatorka

Korzyści

Ćwiczenie funkcji poznawczych

Pamięć, koncentracja i orientacja słabną z wiekiem — tym szybciej, im mniej ich używamy. Poczucie „już nie muszę, mogę odpuścić” przyspiesza ten proces, a przecież potrzebujemy pamiętać o wyłączeniu gazu, zamykaniu drzwi czy odkładaniu kluczy. Bycie częścią grupy nastawionej na wsparcie i pozytywny cel budzi motywację, zaangażowanie i polepsza nastrój.

Poczucie bezpieczeństwa i motywacja

Konieczność rywalizacji i negatywna ocena błędów przy malejących zasobach często są źródłem frustracji, wstydu i wycofania. Tu rywalizację zastępuje współpraca, która pozwala optymalnie wykorzystać zasoby grupy. Wyraźny element powtarzania daje poczucie bezpieczeństwa, pozwala poprawiać błędy i niesie poczucie wspólnoty.

Ekspresja ruchowa i kontakt z ciałem

Osoby bez doświadczenia w pracy z ciałem poruszają się w ograniczonych ramach swoich nawyków. Naśladując cudze ruchy, mogą doświadczyć swojego ciała inaczej, a szukając własnego wyrazu kart — otwierać się na nowe formy ekspresji. Eksperymentowanie z ruchem nawiązuje do najbardziej pierwotnych form zabawy, uwalniając poczucie swobody i radość.

„Seniorka, jedyna, która była na wózku w tej grupie, stwierdziła, że nigdy się tak świetnie nie bawiła.”

— animatorka

Sprawczość i autonomia

Osoby starsze mają coraz mniej okazji do decyzji, a te przychodzą z coraz większą trudnością. Dlatego stwarzamy jak najwięcej okoliczności do małych wyborów (nieskutkujących poważnymi konsekwencjami). Wybór karty, która nie budzi niepokoju i ułatwia ruch, daje poczucie sprostania. Buduje to pozytywne doświadczenie, na którym można oprzeć trudniejsze wyzwania.

Poczucie wspólnoty i empatia

Wejście w buty drugiego człowieka jest jednym z najtrudniejszych procesów w relacjach; bez niego łatwo o krytykę i wykluczanie. Praca z ruchem, a zwłaszcza odzwierciedlanie (powtarzanie), daje szansę doświadczenia współodczuwania przez przywoływanie ruchów i pozycji drugiej osoby. Wspólny ruch nawiązuje do archaicznych form potwierdzania wspólnoty.

⚠ Trudności

Obawa przed oceną

Seniorzy nie chcą być traktowani jak dzieci, dlatego ważne jest wprowadzenie odpowiednio poważnej formuły, która umożliwi aktywność. Zabawa jest naturalną formą uczenia się i odprężania — warto o tym przypominać, proponując kolejne warianty. Regularne podkreślanie wagi ćwiczenia funkcji poznawczych i kluczowej roli ruchu usprawiedliwia „śmieszne” działania, dzięki czemu aktywizacja umysłu działa szybciej i głębiej. Zdarzają się jednak osoby i grupy niechętnie niepoważnym działaniom — nie każdy musi chcieć się tak bawić.

Ograniczenia ruchu

Przy wyborze kart każdy sam decyduje, jaki ruch zrobić. Przy losowaniu można zaproponować nowy wybór, jeśli karta dotyczy ruchu trudnego do wykonania (np. dolną częścią ciała, gdy ktoś jest na wózku). Inną opcją jest przełożenie na ruch możliwy — np. udawanie, że ręka to noga — albo nietypowe: „Ja pokazuję ruch, a ty robisz go tak jak dajesz radę”. Możesz także dostosować talię, usuwając kilka kart. To nie wyczyn ani ćwiczenia fizyczne, lecz kreatywna zabawa ruchem. Jeśli to tylko możliwe, dawajmy seniorom wybór, zamiast chronić ich przed tym, co postrzegamy jako trudności.

Chaos

Podążanie za impulsami w sporej grupie to żywioł, który podlega falowaniu. Po kulminacji przychodzi uspokojenie — i to jest moment, w którym prowadzący może wrócić do wpływania na nurt wydarzeń. Dotyczy to zdarzeń pozytywnych; negatywne należy zatrzymywać od razu, zanim nabiorą rozpędu.

Rozproszenia

Spotkania z Ruchem wymagają energii i zaangażowania. Intensywne wydarzenia przed zajęciami lub po nich mogą utrudnić wejście w zabawę. Jeśli rozproszenie wiąże się ze zmęczeniem, pomóc może żart, historyjka czy przyśpiewka. Niekiedy lepiej nawet szybciej skończyć (z aplauzem), niż męczyć grupę, tworząc negatywne skojarzenia.

Obciążenie poznawcze

Mimo zabawowej formy w czasie Spotkań z Ruchem mamy intensywne zadania: zapamiętywanie, kojarzenie, decyzje, relacje, ruch. Już samo wystawienie się z propozycją własnego ruchu obciąża (ekspozycja na ocenę). Dlatego, jeśli po grupie widać zmęczenie, warto zwolnić lub użyć przerywnika, a nawet pozwolić na chaos, który też bywa naturalną formą regulacji.

Niepewność, onieśmienie

Wobec kart, które można interpretować na wiele sposobów, pojawia się pytanie, czy to „właściwa” odpowiedź — a obawa ta hamuje ekspresję. Często, gdy umysł jest zagubiony, ciało mimowolnie wykonuje jakiś ruch; zauważenie go i potwierdzenie, że jest wystarczający, działa ośmielająco. Pytanie „Czy chcesz inspiracji od grupy?” potrafi pomóc pokazać ruch, który ktoś już sobie wyobraził. Aplauz na końcu każdej rozgrywki jest pozytywnym wzmocnieniem: to, co zrobiliśmy, było dobre.

„Moi seniorzy wybrali karty, znaleźli ruch, a potem karty w ogóle nie były im już do niczego potrzebne. Tak się zaangażowali!”

— animatorka

📘 **Zajrzyj do Bazy Wiedzy** — artykuły o roli ruchu, funkcjach poznawczych i ciekawostki na www.spotkaniarzuchem.pl

Chcesz zgłębić metodę Labana, testować inne warianty albo użyć kart do spotkań międzypokoleniowych? Napisz: gawra@poczta.fm · Maciej Panabażys



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 naśladowująca.
- 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, podpowiedzi. 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 ROZGRYWKĄ + 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 ROZGRYWKĄ 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.