

Autorski program pozalekcyjnych zajęć tanecznych dla uczniów klas IV-VII
Szkoły Podstawowej

TANECZNYM KROKIEM CAŁY ROK

autor programu:
mgr Katarzyna Bogacka
nauczyciel Wychowania Fizycznego
w Sportowej Szkole Podstawowej nr 46
we Wrocławiu

Wrocław 2021

SPIS TREŚCI:

1. Wstęp
2. Ogólna charakterystyka programu
3. Cele ogólne
4. Cele operacyjne
5. Kompetencje społeczne (w zakresie postawy wobec kultury fizycznej)
6. Metody realizacji celów programu
7. Zasady prowadzenia zajęć
8. Formy pracy
9. Środki dydaktyczne
10. Treści do realizacji
11. Procedury osiągnięcia celów
12. Przewidywane osiągnięcia ucznia
13. Ewaluacja programu
14. Bibliografia
15. Ankieta dla ucznia

1. Wstęp

"Każdy taniec jest odkryciem nas samych"

Martha Graham

COVID-19 wpłynął na życie wielu ludzi – zwłaszcza dzieci i nastolatków – w sposób, jakiego świat jeszcze nie widział. Strategia izolacji, dystansu społecznego i obowiązek noszenia maseczki, to nie tylko środki ochrony przed ryzykiem zakażenia, ale również czynniki sprzyjające rozwojowi schorzeń psychicznych. Chroniczny stres, niepokój i poczucie bezradności wpływają degeneracyjnie na rozwój społeczny u najmłodszych.

Proponowany przeze mnie program zajęć ruchowo-tanecznych jest przeznaczony do realizacji w II etapie kształcenia w szkole podstawowej dla uczniów klas IV-VII. Ma on na celu łagodzenia skutków pandemii, w kontekście wsparcia zdrowia dzieci na przyszłość, zaspokojenie potrzeby ruchu, odprężenia, ekspresji i potrzeby tworzenia. Jest sposobem na aktywną formę spędzania wolnego czasu. Główne założenia programu polegają na obcowaniu uczniów z muzyką, ruchem, aerobikiem i tańcem.

Taniec towarzyszył człowiekowi od najdawniejszych czasów i był jedną z najbardziej naturalnych form jego działania we wszystkich społecznościach i kulturach świata. Był on i nadal jest elementem obrzędów, rytuałów, obyczajów i ceremonii związanych z wierzeniami, magią czy tradycjami narodowymi i regionalnymi, a także środkiem komunikacji międzyludzkiej oraz specyficznym rodzajem aktywności człowieka.

Dzieci bardzo lubią tańczyć, a wiele zabaw połączonych z ruchem i tańcem podejmują spontanicznie, dlatego te reakcje należy rozwijać już od pierwszych lat życia. Taniec jest naturalnym zjawiskiem podnoszącym poziom endorfin czyli „związków przyjemności” we krwi, a przyjemność czerpana z ruchu w takt muzyki zwiększa naturalną radość. Już obcowanie z muzyką stwarza nastrój zadowolenia, a płyty przy muzyce jeszcze tę radość potęguje.

Swobodny improwizowany ruch przy muzyce, który może mieć charakter tańca ekspresyjnego czy twórczego. Atmosfera swobody i niewymuszonej dyscypliny podczas tego pierwszego sprzyja odprężeniu psychicznemu i likwiduje źródła frustracji, a także daje zadowolenie i satysfakcję z własnej aktywności i ze współdziałania z partnerem. Pocięchy wyzbywają się kompleksów, zahamowań, otwierają się na świat, są spontaniczne i odnajdują swoje miejsce w grupie rówieśniczej. Zaangażowanie emocjonalne wywołuje większy potencjał możliwości i sił ruchowych, usprawnia stawy i uwalnia nagromadzone w ciele

napięcia. Wzmacnia mięśnie grzbietu i brzucha, łydek i ramion. Poprawia pracę serca i uelastycznia tętnice. Pozytywnie wpływa także na układ oddechowy.

Taniec kształtuje dodatkowo cechy charakteru takie jak: cierpliwość, wytrwałość, odwaga, odporność na trud i zmęczenie. Dziecko nabywa umiejętności współdziałania w grupie, akceptacji samego siebie i innych, poszukiwania i pokonywania barier swoich możliwości. Rozwija pamięć, myślenie, spostrzegawczość, uwagę, orientację, wyobraźnię i inteligencję twórczą. Zabawy taneczne i tańce ćwiczą także i usprawniają spostrzegawczość, refleks, koordynację wzrokowo-ruchową, orientację i wyobraźnię przestrzenną, kształtują świadomy ruch, oddech, uczą podejmowania decyzji, wdrażają do ładu i porządku.

Uczennice często są zamknięte w sobie, borykają się z pierwszymi kompleksami, które uniemożliwiają im swobodne zachowanie w grupie. Zajęcia ruchowe stwarzają możliwość przełamania tych barier, pomagają nawiązać i utrzymać kontakty niewerbalne i werbalne z innymi oraz wyzbyć się niepotrzebnych stresów związanych z własnym wyobrażeniem siebie. Stosując muzykę spokojną, o łagodnej linii melodycznej taniec pełni funkcję relaksacyjną, uspokajającą co jest szczególnie ważne wobec silnych bodźców dostarczanych przez środowisko zewnętrzne. Taniec sprzyja także lepszemu poznaniu uczestników, rozumieniu i budowaniu wspólnego zaufania, dzięki czemu podopieczni podchodzą do siebie bez żadnych uprzedzeń czy lęków, odnoszą się do siebie otwarcie, życzliwie i radośnie.

Dzieci reagują na elementy muzyki ruchem, w postaci różnych kroków i figur, a obecność podkładu muzycznego niweluje skutki fizycznego zmęczenia. Taniec kształtuje precyzję ruchów oraz doskonali ich koordynację, ruchom nadaje lekkości, sprężystości, gibkości, płynności i skoczności. Pozytywnym zmianom ulega postawa ciała ucznia, gdyż dbając o estetykę i elegancję ruchów wymaga się od niego „prostych” pleców, ściągnięcia łopatek i podniesienia głowy. Taniec zapobiega wadom postawy oraz ma pozytywny wpływ na ich korygowanie.

Na zajęciach uczennice kształcą się również pod względem kulturowym i wychowawczym - poznają zasady zachowania się podczas różnych imprez kulturalnych, poważnych apeli z okazji świąt narodowych, imprez sportowych czy akcji charytatywnych.

2. Ogólna charakterystyka programu

Główne założenia programu polegają na obcowaniu uczniów z muzyką, ruchem, aerobikiem i tańcem. Muzyka zawsze była i jest ważnym elementem twórczo oddziałującym na psychikę i ciało człowieka. Poprzez taniec uczeń wyrabia w sobie poczucie rytmu, słuchu, swobodę i płynność ruchów oraz poprawia koncentrację i koordynację ruchową.

Zaproponowany program będzie realizowany w wymiarze jednej godziny tygodniowo po lekcjach. Spotkania będą miały charakter warsztatów. Niezbędnymi warunkami materialnymi do realizacji programu autorskiego będą:

- przestronna sala gimnastyczna
- radiomagnetofon z odtwarzaniem CD lub telefon z głośnikiem
- rekwizyty typu piłki, skakanki, pompony i inne w miarę potrzeb

Po realizacji programu uczennice opanują podstawowe kroki i elementy ruchu charakterystyczne dla aerobiku i tańca. Udział w zajęciach jest dobrowolny, a moim zadaniem jest starać się utrzymać zainteresowanie i chęć uczniów do ruchu i gimnastyki rytmicznej poprzez:

- atrakcyjność zajęć
- ciekawy dobór repertuaru
- właściwą motywację emocjonalną
- stworzenie przyjaznej atmosfery
- rozwijanie zamiłowań i twórczej inicjatywy

3. Cele ogólne

- zaspokojenie potrzeby ruchu
- rozwijanie indywidualnych zainteresowań i zamiłowań tanecznych uczniów
- stwarzanie warunków do kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu i promujących zdrowy styl życia poprzez czynny udział w zajęciach tanecznych w formie pozalekcyjnej
- kształtowanie estetyki i harmonii ruchu, wyobraźni twórczej oraz wrażliwości na piękno i wdzięk
- kształtowanie ekspresji twórczej.
 - wyrabianie poczucia rytmu, słuchu muzycznego, gibkości i płynności ruchów
- doskonalenie podstawowych cech fizycznych i psychomotorycznych: gibkość, szybkość, równowaga, koordynacja wzrokowo-ruchowa
- kształtowanie postaw moralnych i społecznych: wytrwałości, systematyczności, samodyscypliny, szacunku, prawdomówności, umiejętności właściwego zachowania się w sytuacji sukcesu i niepowodzeń

- zapewnienie wszechstronnego rozwoju osobowości ucznia, kształtując takie cechy jak: otwartość, aktywność, kreatywność i zaangażowanie
- wdrażanie do łatwiejszego nawiązywania kontaktów międzyludzkich, odnajdywania miejsca w grupie
- budowanie poczucia własnej wartości poprzez pokonywanie własnych słabości
- nauczanie harmonijnego współżycia w grupie, podporządkowania się umownym przepisom
- rozwijanie indywidualnych zdolności każdego dziecka, jego inicjatywy, aktywności i samodzielności
- rozwijanie umiejętności prezentowania swoich osiągnięć przed szerszą publicznością

4. Cele szczegółowe

W zakresie umiejętności uczeń:

- łączy kroki taneczne w prosty układ taneczny
- wykona podstawowe kroki taneczne do tańca nowoczesnego
- wykona układ taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową
- wykona dowolny układ taneczny wg inwencji nauczyciela
- wykonuje dowolny układ taneczny w zespole
- łączy kroki taneczne z elementami gimnastyki
- wykona ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik)
- odwzoruje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych
- wykona rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki
- dokona oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych
- wykona ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej

W zakresie wiedzy uczeń:

- opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (zumba)
- pogłębia wiedzę potrzebną do rozwijania zainteresowań dotyczących muzyki, tańca, fitnessu.
- zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć tanecznych i z przyborem

5. Kompetencje społeczne (w zakresie postawy wobec kultury fizycznej)

Uczeń:

- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze)

6. Metody realizacji celów programu

Metoda to droga dochodzenia do celu, świadomie podejmowane przez nauczyciela czynności dla osiągnięcia określonego efektu. Przy realizacji programu będą stosowane:

- metody reproduktywne (odtwórcze). Zadania ściśle określone wymagające ścisłego sterowania zewnętrznego, takie jak nauka technik i taktyk sportowych, korekcji postawy
- metoda naśladowcza – ścisła. Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej w wyniku nakazów i poleceń. Nauczyciel ściśle określa zadanie-ćwiczenie, a uczniowie ściśle odtwarzają (naśladują odtwarzany ruch). Wiernie odtwarzanie ćwiczenia jest nagrodzone, a inwencja karana
- metoda zadaniowa – ścisła. Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej ścisłej, w której uczniowie odczuwają wewnętrzną potrzebę osiągnięcia ściśle określonego przez nauczyciela celu
- metoda programowanego uczenia się. Program osiągnięcia celu nauczyciel podaje nie wprost, lecz w postaci tablic informacyjnych, a uczeń samodzielnie uczy się, koryguje błędy i ocenia się
- metody usamodzielniające – zadania częściowo określone, gdzie uczeń w zalecanej sytuacji zadaniowej skłaniany jest do wewnętrznego samodzielnego sterowania się w osiągnięciu celu
- metoda zabawowa – naśladowcza. Nauczyciel stwarza sytuację zadaniową polegającą na wywołaniu u dzieci potrzeby naśladowania określonego przedmiotu lub zjawiska, którego istotą jest określony ruch. Zdaniem dzieci

- jest naśladowanie przedmiotu lub zjawiska wg własnego wyobrażenia
- metoda zabawowa – klasyczna. Dzieci stawiane są w sytuacji zadaniowej poprzez podanie przez nauczyciela fabuły zabawy. W tej sytuacji zachowanie się uczniów jest swobodne i samodzielne. Jedynymi ograniczeniami jest fabuła i przepisy
 - metoda bezpośredniej celowości ruchu. Nauczyciel stwarza sytuację zdaniową, polecając uczniom wykonania prostego zadania w odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej. Celem bezpośrednim dla uczniów jest wykonanie zadania. Właściwy cel jest znany tylko nauczycielowi
 - metody kreatywne – twórcze (zadanie wymagające pełnej inwencji twórczej uczniów)
 - metody ruchowej ekspresji twórczej. Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej, którą uczniowie powinni samodzielnie i twórczo rozwiązać, przy czym każde rozwiązanie zademonstrowane przez ucznia uważa za poprawne. Zadania polegają na inscenizacji określonych tematów ruchem i mimiką
 - metoda problemowa. Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej, to znaczy w takiej, którą uczniowie spotykają po raz pierwszy i nie znają sposobu jej rozwiązania. Uczniowie samodzielnie analizują sytuację, tworzą pomysły rozwiązania problemu i weryfikują ich poprawność w praktycznym działaniu

Metody nauczania ruchu:

- metoda syntetyczna – nauczanie całościowe zestawów mniejszych elementów, motywów i wreszcie większych zestawów muzycznych
- metoda analityczna – nauczanie pewnych określonych całości muzyczno-ruchowych fragmentarycznie, częściami. Po opanowaniu łączenie ich w większe zestawy ruchowe
- metoda kompleksowa (mieszana) – w nauczaniu większych zestawów muzyczno-ruchowych, dążenie do ich opanowania ze szczególnym uwzględnieniem mniejszych elementów

Podczas nauczania ruchów z muzyką nauczyciel przez wzorowy pokaz w odpowiednim tempie, powiązany z wyliczeniem rytmu, w jakim ruch przebiega i dokładnym objaśnieniem słownym, powinien przekazać uczniom wyobrażenie koncepcji ruchu.

7. Zasady prowadzenia zajęć

- zasada stopniowania wysiłku

Główne założenie tej zasady, to rozpoczynanie ćwiczeń od łatwiejszych, w których liczba uczestniczących mięśni jest niezbyt duża, a następnie włączanie coraz większej liczby grup mięśni współdziałających ze sobą. Napięcie mięśni

stopniowo staje się coraz większe, a pod koniec ćwiczeń maleje

-zasada wszechstronności ruchu

Polega ona na kształceniu u dzieci sprawności, szybkości i umiejętności wykorzystywania swojego ciała do wykonywania ruchów użytecznych w życiu codziennym. Ważny jest tutaj klimat emocjonalny i motywacja do podejmowania działań. Dzieci szczęśliwe, otwarte, akceptowane przez nauczyciela i kolegów coraz chętniej i radośniej uczestniczą w zajęciach.

- zasada zmienności ruchu

Założeniem tej zasady jest dbanie o to, by zbyt długo nie utrzymywać takiego samego rytmu ruchu. Oznacza to, że po intensywnym ruchu powinien wystąpić ruch wyciszający organizm i regulujący tempo oddechu.

8. Formy organizacyjne

Formy podziału uczniów (zastępy stałe, sprawnościowe, grupy, pary).

Formy porządkowe:

- ustawienie podstawowe (szereg, dwuszereg, rząd)
- ustawienia ćwiczebne (rozsyпка, koło kolumna ćwiczebna)
- odliczanie oraz zwroty w miejscu i w ruchu.

Formy prowadzenia zajęć (frontalna, forma zajęć w zespołach, forma małych obwodów, w której strukturę małego obwodu stanowią będą 3-5 drobnych zadań ruchowych prowadzących od najprostszego elementu do ostatniego ogniwa, którym jest konkretne zadanie.

- forma indywidualna zróżnicowana z poszczególnymi uczniami
- zajęcia będą odbywać się w formie warsztatowej jako zajęcia pozalekcyjne

9. Środki dydaktyczne

Na zajęciach wykorzystywane będą następujące środki dydaktyczne:

- radiomagnetofon z odtwarzaniem CD, telefon z głośnikiem
- rekwizyty typu piłki, skakanki i inne w miarę potrzeb
- stroje

10. Treści do realizacji

- gry i zabawy i ćwiczenia ruchowe przy muzyce: prawidłowe reagowanie na tempo w muzyce, rozwijanie sprawności ruchowej, reagowanie na sygnały muzyczne, kształtowanie poczucia rytmu
- rozgrzewka taneczna z wykorzystaniem aerobiku
- ćwiczenia przy muzyce: wytwarzanie nawyku estetycznego poruszania się, kształcenie poczucia rytmu
- ćwiczenia kształtujące koordynację (łączenie pracy rąk i nóg w rytmie)
- ćwiczenia gimnastyczne w rytm z przyborem: pompony
- ćwiczenia muzyczno- ruchowe (tworzenie koła, szeregu, rzędu, marsz ze zmianą kierunku i tempa) rozwijanie umiejętności poruszania się w przestrzeni
- rozwijanie wypowiedzi ruchowej inspirowanej nastrojową muzyką
- ćwiczenia ruchowe w utrzymywaniu równego tempa w marszu w biegu
- doskonalenie techniki ruchu tanecznego, praca indywidualna, praca z partnerem, praca z grupą
- nauka podstawowych kroków
- nowoczesne formy fitness – zumba (zajęcia taneczno- ruchowe inspirowane muzyką latynowską)
- podstawowe kroki merengue
- podstawowe kroki salsy
- podstawowe kroki samby
- podstawowe kroki cha cha
- podstawowe kroki aerobiku klasycznego – step touch, heel back, mambo
- tworzenie własnych układów tanecznych w oparciu o poznane kroki i ćwiczenia gimnastyczne.
- stretching – rozciąganie i napinanie mięśni, korekcji sylwetki, przygotowanie aparatu ruchu do wysiłku i ochrona przed jego skutkami, uspokojenie organizmu po wysiłku
- ćwiczenia relaksacyjno-rozluźniające, wykorzystanie muzyki relaksacyjnej, ćwiczenia rozciągające zwiększające gibkość i zakres ruchów, nauka technik opanowania emocji
- savoir-vivre oraz normy taneczne: nauka właściwego zachowania podczas różnych imprez kulturalnych, udział uczniów w przygotowaniu artystycznych imprez szkolnych i pozaszkolnych
- poznanie i rozwijanie swoich umiejętności tanecznych, nabycie umiejętności rozwiązywania problemów w grupie tanecznej, akceptacja siebie, poczucia własnej wartości
- kształtowanie zdolności motorycznych: koordynacji, siły, zwinności, gibkości, wytrzymałości i szybkości poprzez szereg różnorodnych ćwiczeń taneczno- ruchowych

11. Procedury osiągnięcia celów

- zachęcanie i umożliwianie uczniom nabywania i doskonalenie umiejętności tanecznych na miarę ich możliwości
- wyzwalanie pozytywnych emocji i stymulowanie do samodzielnego i świadomego udziału w pozalekcyjnych
- wskazanie uczniom aktywnych i ciekawych form spędzania wolnego czasu
- stosowanie ćwiczeń wyrównawczo-kompensacyjnych
- przygotowanie układów choreograficznych na okazjonalne imprezy szkolne i pozaszkolne
- praca nad doskonaleniem techniki wykonania układów tanecznych
- dyskusja nad nauczanym układem tanecznym
- stosowanie ćwiczeń utrwalających koordynację ruchów tanecznych całego zespołu
- prezentacja opracowanych układów na terenie szkoły i poza nią
- próby tworzenia krótkich układów tanecznych przez uczestników zajęć
- pokazy samodzielnie przygotowanych układów na zajęciach
- stopniowanie trudności, utrwalanie umiejętności, rozwijanie uzdolnień i zainteresowań
- aktywizacja do czynnego uczestnictwa, indywidualne dostosowywanie obciążeń
- kontrolowanie postępów ucznia w nabywaniu umiejętności tanecznych
- umożliwianie uczniom dokonywania samokorekty, samokontroli i samooceny
- indywidualne podejście do dziecka – stała współpraca z rodzicami, wychowawcami, pedagogiem, psychologiem oraz dyrekcją szkoły.

12. Przewidywane osiągnięcia

Realizacja założonych przeze mnie zadań na zajęciach koła tanecznego odbywa się w trakcie jednego roku szkolnego 2021/2022. Po realizacji całego programu uczeń powinien:

- wiedzieć jak przebiega rozgrzewka taneczna i umieć ją samodzielnie poprowadzić
- wykonać układ kilku ćwiczeń rytmiczno-ruchowych przy muzyce.
- rozpoznawać rytmy latynowskie i stosować je do określonej muzyki (zumba)
- wykazywać zaangażowanie oraz pomysłowość w zabawach rytmiczno-tanecznych
- znać i stosować podstawowe kroki i figury w aerobiku
- znać swoje najlepsze strony i świetnie je prezentować podczas występów tanecznych
- stosować obowiązujące normy savoir-vivru podczas ważnych uroczystości

kulturowych

- dbać o rozwój własnej sprawności fizycznej i ruchowej
- rozumieć potrzebę dbania o własne zdrowie i higienę własnego ciała
- mieć ukształtowane poczucie rytmu, poczucie piękna i estetyki ruchu
- umieć współpracować w grupie, być odpowiedzialny za wspólną pracę
- znać techniki rozciągania i relaksacji przy muzyce
- wiedzieć jak zregenerować organizm po wysiłku
- wiedzieć jak aktywnie zagospodarować czas wolny od nauki
- uczestniczyć w życiu kulturalnym szkoły
- znać i stosować się do zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć tanecznych z przyborem

13. Ewaluacja programu

Narzędziami badawczymi będą ankiety ewaluacyjne przeznaczone dla uczniów. Wyniki będą wykorzystywane w celu modyfikacji proponowanego programu. Będzie to rodzaj wskazówki dla nauczyciela co uczniom podobało się najbardziej w czasie zajęć, co ich interesowało, a co najbardziej angażowało. Uczniowie wyrażają także swoją opinię na temat potrzeby tego typu zajęć. Ocena postępów dzieci w zakresie nabytych umiejętności przez uczestników programu dokonuje się w trakcie i po zakończeniu jego realizacji poprzez - obserwację dzieci oraz rozmowy z dziećmi.

14. Bibliografia

1. E. Grodzka- Kubiak, Aerobik czy Fitness, Poznań 2002
2. A. Ciechanowska, E. Kowalczyk, A. Artel, Aerobik. Podstawy teoretyczne i zasób ćwiczeń gimnastycznych, AWF Kraków 1997 (skrypt)
3. O. Kuźmińska, Aerobic, taniec i gimnastyka, Warszawa 1985
4. U. Białek, J. Piech, Program nauczania wychowania fizycznego Magia Ruchu, Wrocław 2017
5. K. Nowakowska, J.Krawczyk, A. Piotrowski, Rytm – Muzyka – taniec w wychowaniu fizycznym, ZNP Kielce 1991
6. J. Siemkowicz, Ćwiczenia muzyczno- ruchowe. Poradnik metodyczny, PZWS Warszawa 1973

15. Ankieta dla ucznia

1. Czy chciałabyś uczestniczyć w tego typu zajęciach ponownie?
 - a. tak
 - b. nie
 - c. obojętnie

2. Jak często chciałabyś uczestniczyć w takich dodatkowych zajęciach?

.....
.....

3. Po zakończeniu zajęć uważasz, że Twoje umiejętności taneczne

- a. poprawiły się
- b. pogorszyły się
- c. są bez zmian

4. Po zakończeniu zajęć uważasz, że Twoje umiejętności współpracy w zespole

- a. poprawiły się
- b. pogorszyły się
- c. są bez zmian

5. Co najbardziej podobało ci się na zajęciach i dlaczego?

.....
.....

6. Co nie podobało ci się na zajęciach i dlaczego?

.....
.....