



Całe morze tańczy

Opowiadania o morzu, ruchu i uważności

Karolina Mielczarek

**Opowiadania dla wszystkich,
małych i dużych,
którzy lubią morze**

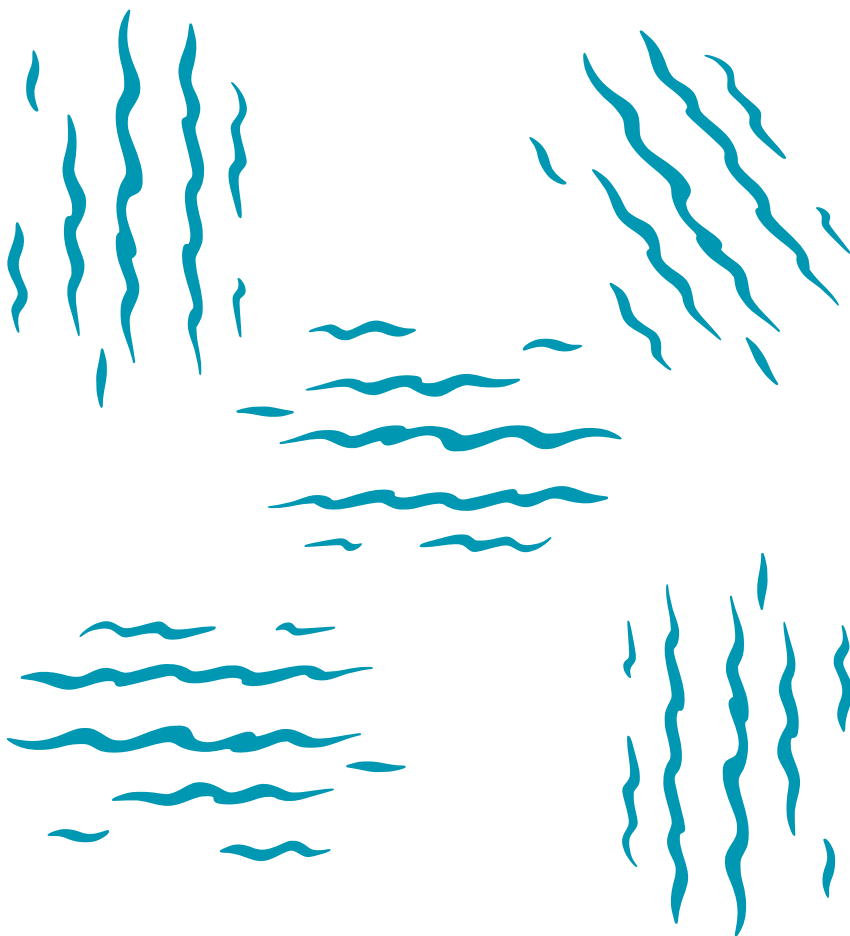
szczególne podziękowania dla moich rodziców, którzy
nauczyli mnie kochać morze

The background is an abstract composition of broad, expressive brushstrokes in various shades of green and blue. The colors are layered and blended, creating a sense of movement and depth. The strokes vary in thickness and direction, with some appearing more saturated and others more translucent. The overall effect is a textured, painterly background.

Morze

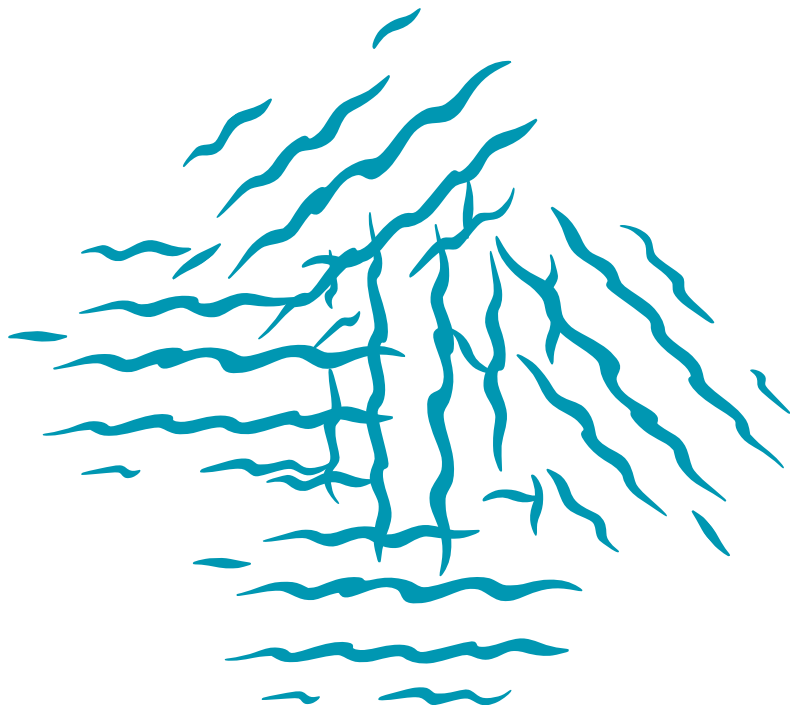
Morze jest tu gdzie jestem
stoi lub leży a może siedzi

Jak to z morzem jest, może Ty to wiesz?



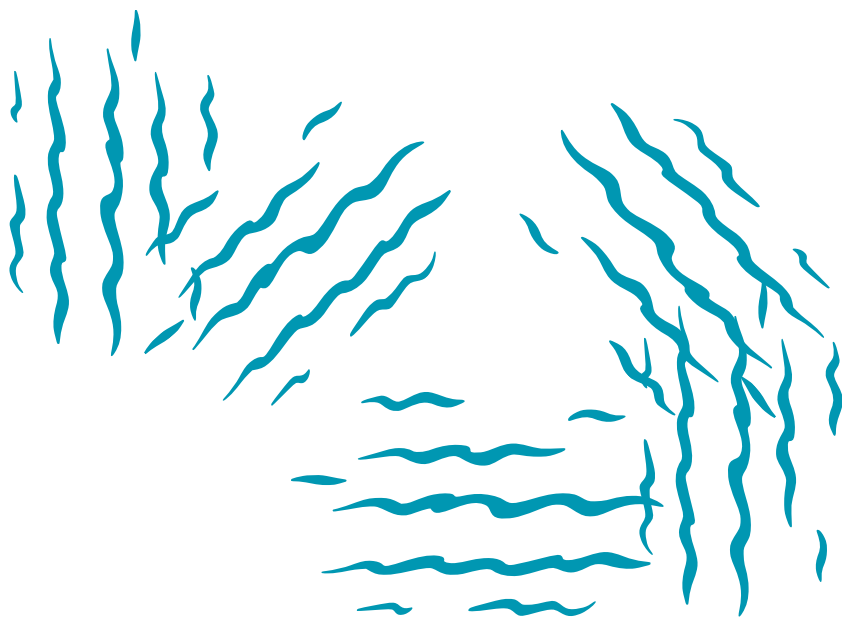
Najpierw zamaczam stopy
wyciągam ręce i sprawdzam jakie jest
sięgam do przodu i do boku
do przodu i do boku, do przodu i do boku
jakie miłe i gładkie jest
a morze burzy się albo smuci a może
śmieje się?

Jak to z morzem jest, może Ty to wiesz?



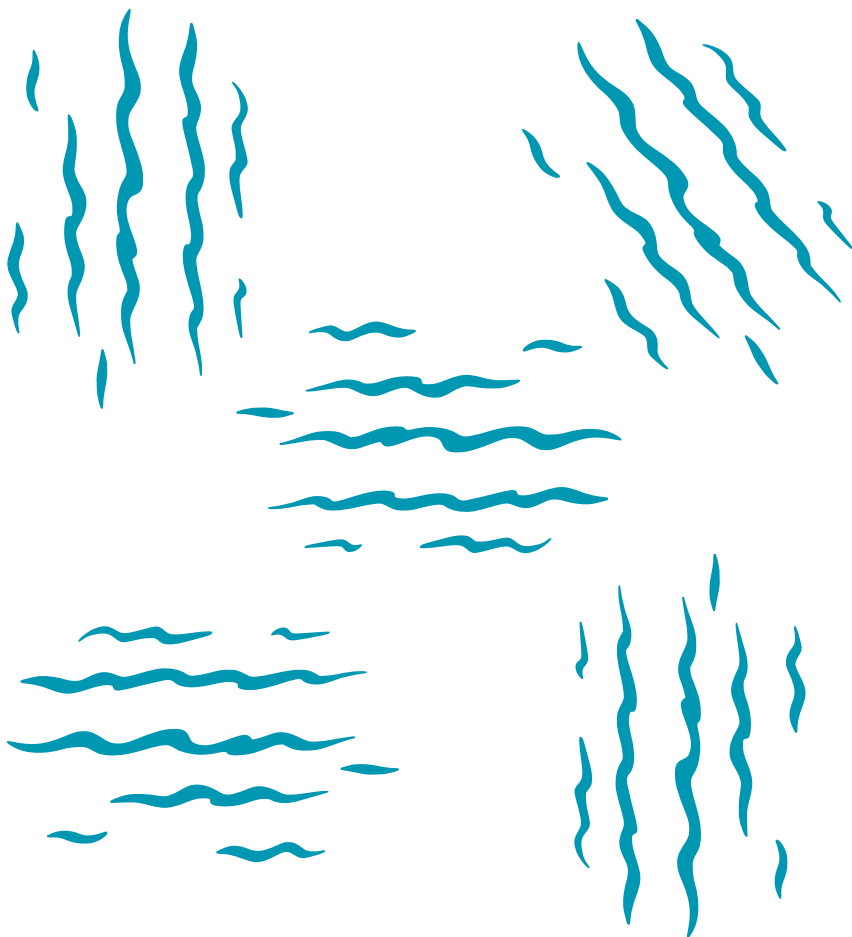
Zaczynam obracać się i morze obraca się
nagle zatrzymuję się a ono chlapie mnie
no to chlapmy się!
daleko, wysoko, w górę i w dół!
kucam a morze podnosi się
no to wstaję a morze opuszcza się
to ja w dół a morze w górę
nabija się, żartuje ze mnie a może lubi
tak bawić się?

Jak to z morzem jest, może Ty to wiesz?

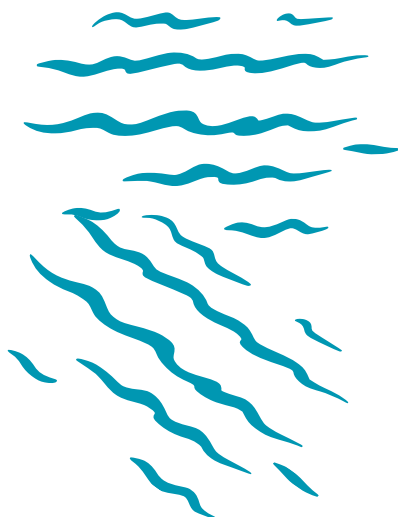
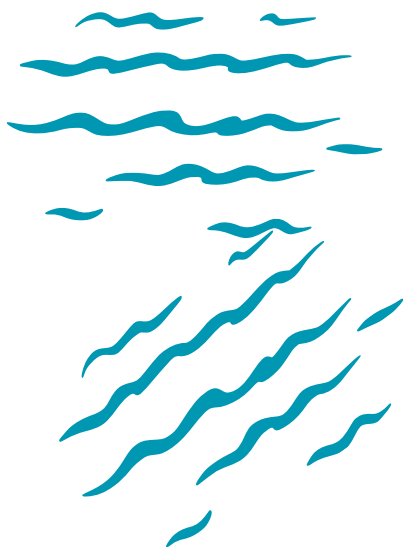


Morze jest tam gdzie nie byłam, nie byłem
stoi lub leży a może siedzi

Jak to z morzem jest, może Ty to wiesz?

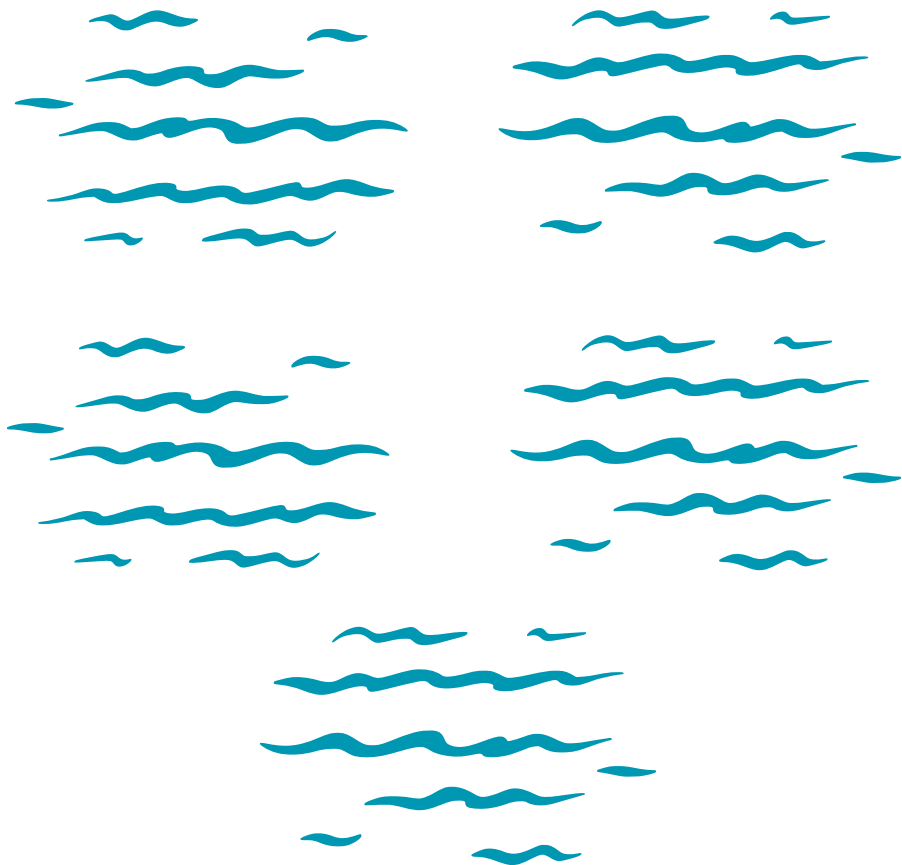


Odrywam stopy, wyciągam ręce i płynę
morze przesuwa się, robi dla mnie miejsce
zaprasza do siebie mnie
zwiedzam moimi ruchami, rękami i nogami
prostuję się i zginam
morze też prostuje i zgina się
skręcam się i zwijam
morze też tak robić chce
nurkuję, dosięgam dna i wypływam do góry: Aaaa!
Jeszcze raz i jeszcze raz!



Czuję, że morze chroni mnie
otacza i obejmuje
hmmmm, teraz już wiem!

Morze po prostu jest i lubi mnie



Morskie zadania ruchowe

Działanie ruchowe zaprasza dzieci z rodzicami/opiekunami do wspólnego poruszenia, tanecznej zabawy, rozwijania relacji z morzem i pogłębiania tej własnej, ze sobą nawzajem.

Do następujących zadań będą potrzebne koła - mogą to być koła gimnastyczne albo koła, które sami zrobicie.

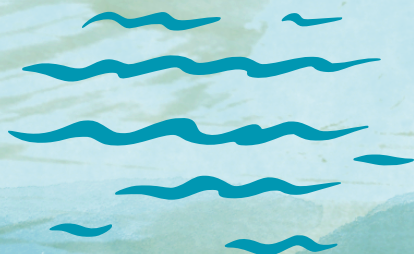
Polecam użycie utworów muzycznych w takiej kolejności: **Moje morze** - “Bomba” (wersja instrumentalna) Przemek Mazurek & Teatr Mozaika; **Chłapanie z morzem** - It’s a kid’s world, Global Genius; **Nasze morze** - “Wygibasy” (wersja instrumentalna), **Nurkowanie w morzu** - “Carnival of the animals: VII. Aquarium”.

Moje morze

Zamoczcie stopy w swoim morzu. Wejdźcie do koła, które jest morzem. Wyciągnijcie ręce i sprawdźcie jakie jest. Sięgajcie tak daleko jak potraficie - do przodu, do boku, do tyłu. Gdzie zaczyna się a gdzie kończy wasze morze?

Sprawdźcie też jakie jest dno i wejdźcie na półpalce aby dosięgnąć powierzchni wody. Dodajcie pozostałe części ciała jak łokcie, ramiona, głowę, biodra, kolana, stopy. Możecie obracać się i skakać. Każdy ruch jest dozwolony. Pamiętajcie tylko, że nie możecie wyjść ze swojego morza (poza obręb koła).

Pokażcie jak tańczycie w swoim, własnym morzu.



Chłapanie z morzem

Każdy lubi chlapać się, dlatego myślę że wy też.
Przyszedł czas na wspólne chłapanie.

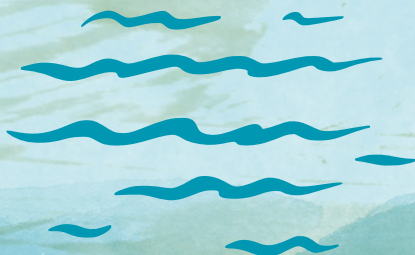
Zacznijcie chlapać się w swoim własnym kole-morzu.

Chłapcie się daleko, wysoko, w górę, w dół!

Możecie też wyjść ze swojego morza i zamienić się
kołami-morzami. Zróbcie to tak szybko jak potraficie.

Uważajcie, żeby żadne morze nie pozostało puste.

Jak lubicie chlapać się?



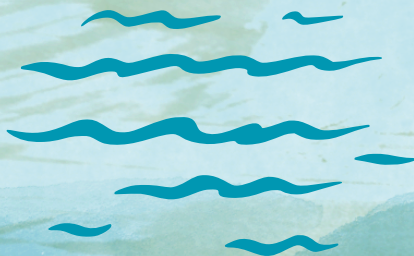
Nasze morze

Czas wypłynąć dalej i udać się na szerokie wody.

Oderwijcie stopy od dna, wyciągnijcie ręce do przodu i płyńcie przed siebie. Zwiedzajcie morze, poruszając rękami i nogami. Prostujcie się i zginajcie. Skręcajcie i zwijajcie. Możecie płynąć przodem, bokiem i na plecach. Jak jeszcze umiecie pływać?

Jeśli lubicie wymyślać nowe rzeczy, możecie stworzyć nowe style pływania.

Cała naprzód!

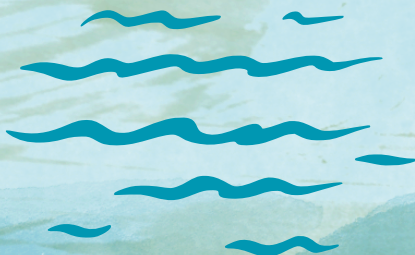


Nurkowanie w morzu

Nurkuję, dosięgam dna i wypływam do góry. Raz nurkuję ja a raz nurkujesz ty!

Nieważne czy potraficie czy nie potraficie nurkować. Teraz będziemy ćwiczyć nurkowanie. Podzielcie się na nurka, który jest nauczycielem i nurka, który uczy się nurkować. Nauczyciel będzie pokazywał jak należy nurkować a uczeń będzie powtarzał nurkowe ruchy. Kiedy muzyka skończy się, zamieńcie się rolami. Za każdym razem musi być jeden nauczyciel i uczeń lub grupa uczniów.

Miłego nurkowania!



Cale morze tańczy. Opowiadania o morzu, ruchu i uważności to seria pięciu opowiadań poświęconych morzu. W skład serii wchodzi następujące opowiadania:

Opowiadanie I: Morze

Opowiadanie II: Meduzy

Opowiadanie III: Mewa

Opowiadanie IV: Morszczyn

Opowiadanie V: Muszelki

Opowiadania przygotowane są i napisane przez autorkę. Jeśli ktoś chciałby wesprzeć pisanie i wydawanie opowiadań, można to zrobić na www.zrzutka.pl/se2gtk

The background is an abstract composition of broad, expressive brushstrokes in various shades of green, teal, and light blue. The strokes are layered and overlapping, creating a sense of depth and movement. The colors are vibrant and saturated, with some areas appearing lighter due to the layering of the paint.

Jak to z morzem jest, chyba już to wiesz?