

Spis treści do CD 1

Tuptaj, maluszku 8

- 1) Welcome
- 2) Hands Up
- 3) Little Bug
- 4) Little Goats
- 5) Little Elf
- 6) Relaxation
- 7) Goodbye

Tuptaj, średniaczku 12

- 8) Welcome
- 9) Body Parts
- 10) Walking, Walking, Stop!
- 11) Funny Dinos
- 12) Walking in the Zoo
- 13) Relaxation
- 14) Goodbye

Tuptaj, starszaku 16

- 15) Welcome
- 16) Robots' Training
- 17) Three Steps
- 18) Small Trolls
- 19) Party on the Moon
- 20) Relaxation
- 21) Goodbye

Spis treści do CD 2

Tuptaj, maluszk

1) **Hands Up** (rozgrzewka)

- Ruchy normalne
- Skrząty (małe ruchy)
- Olbrzymy (wielkie ruchy)

2) **Little Bug** (zabawa ruchowa)

- „Little bug walks on the ground...” (spacer)
- „Little bug waves up and down...” (machanie)
- „Little bug runs on the ground...” (wyścig z żuczkiem)
- „Little bug hops on the ground...” (skoki z konikiem polnym)

3) **Little Goats** (zabawa ruchowa)

- Kozy – koło
- Słonie – „pociąg”
- Kury – pary

4) **Little Elf** (opowieść ruchowa)

- Idzie na spacer
- Jedzie autem
- Leci samolotem
- Płynie
- Biegnie
- Skacze

5) **Relaxation**

- Krasnoludek odpoczywa

Tuptaj, średniaczku

6) **Body Parts** (rozgrzewka)

- Wykonywanie ruchów zgodnie z treścią piosenki
- Podczas refrenu obroty wokół własnej osi z rękami na biodrach, zmiana kierunku na polecenie

7) **Walking, Walking, Stop!** (zabawa ruchowa)

- Chodzenie
- Skakanie

- Bieg
- Chodzenie wolno
- Chodzenie z tupaniem
- Chodzenie na paluszkach

8) Funny Dinos (zabawa ruchowa)

- Ogromny dinozaur
- Duży dinozaur
- Mały dinozaur

9) Walking in the Zoo (zabawa ruchowa)

- Małpa
- Słoń
- Lew

10) Relaxation

- Lwy odpoczywają

Tuptaj, starszaku

11) Robots' Training (rozgrzewka)

- Chodzenie wolno
- Chodzenie szybciej
- Bieg
- Skoki na prawej nodze
- Skoki na lewej nodze
- Skoki obunóż
- Chodzenie na paluszkach
- Chodzenie z tupaniem

12) Three Steps (zabawa ruchowa z przeliczaniem)

- Wykonywanie poleceń zawartych w tekście zwrotek
- Kręcenie się w kółeczkach (pary) podczas refrenów

13) Small Trolls (zabawa ruchowa)

- Poruszanie się w czteroosobowych „pociągach”
- Reagowanie na polecenia: skok / krok w bok / obrót dookoła własnej osi / wywrotka

14) Party on the Moon (zabawa taneczna)

- Taniec w parach z trzymaniem się za: ręce / głowy / kolana / brzuchy / łokcie / stopy
- Wywrotka

15) Relaxation