

OD STÓP DO GŁÓW

adamigo®



NAŚLADOWANIE RUCHÓW - Osoba, która wylosowała to pole, ma za zadanie poprowadzenie zabawy w ZWIERCIADŁO. To znaczy, że wszystkie ruchy, które wykonuje, muszą być powtarzane przez pozostałych uczestników zabawy jak w lustrzanym odbiciu.



PRZEDSTAWIANIE LITER - Pole to oznacza, że uczestnicy zabawy mają za zadanie pokazać swoim ciałem literę przedstawioną na karcie. Mogą to robić na stojąco lub układając się na podłodze, zarówno indywidualnie jak i w parach.



NAŚLADOWANIE ZWIERZĄT - Osoba, która wylosowała to pole, ciągnie pierwszą kartę ze stosu, następnie pokazuje ilustrację i czyta zadanie. Np. Kicaj jak zając – wszyscy starają się naśladować skaczącego zająca.



ŚCIEŻKA RUCHOWA - Gdy wskazówka zatrzyma się na tym polu, należy rozłożyć wszystkie siedem kart w losowej kolejności. Następnie każdy uczestnik zabawy próbuje przejść ścieżkę w siedmiu ruchach, według przedstawionego na kartach schematu. Przykład ścieżki znajduje się poniżej.

Jak się bawić?

- Ustaw tarczę losującą w pudełku lub na podłodze.
- Karty podziel na 5 kategorii i ułóż je w stosach dookoła tarczy.
- Uczestnicy zabawy po kolei kręcą strzałką i w zależności od wylosowanego pola podejmują następujące wyzwania:



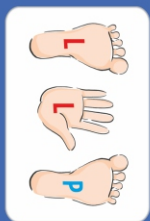
ĆWICZENIA RUCHOWE - Na tych kartach znajdują się zadania z ćwiczeniami ruchowymi. Przed rozpoczęciem zabawy należy uzgodnić, ile razy ćwiczenia mają zostać powtórzone przez uczestników zabawy: 5, 10 czy 15 razy.



JOGA DLA DZIECI - Karty przedstawiają proste pozycje. Możemy umówić się, że należy ułożyć ciało, w przedstawionej na karcie pozie, przez 10, 15 sekund lub 5 głębokich wdechów i wydechów.

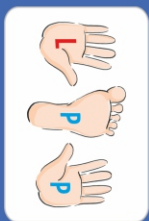
POSTARAJ SIĘ WYKONAĆ UKŁADY Z KART, STAWIAJĄC W JEDNEJ LINII NA PODŁODZE:

lewą stopę
lewą dłoń
prawą stopę



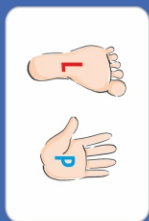
I ruch

lewą dłoń
prawą stopę
prawą dłoń



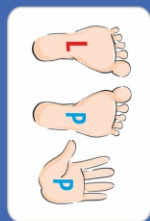
II ruch

lewą stopę
prawą dłoń



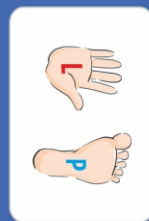
III ruch

lewą stopę
prawą stopę
prawą dłoń



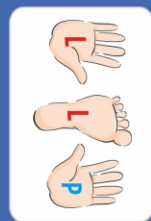
IV ruch

lewą dłoń
prawą stopę



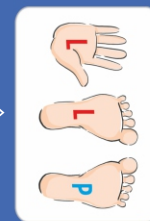
V ruch

lewą dłoń
lewą stopę
prawą dłoń



VI ruch

lewą dłoń
lewą stopę
prawą stopę



VII ruch