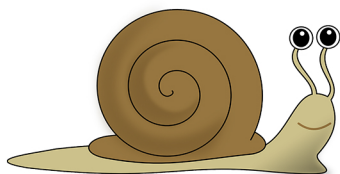




ćwiczenie 1

Na ilustracji widzicie różne zwierzęta i rzeczy. Wpiszcie w ramkę oznaczenie tempa, w jakim się poruszają.

Pamiętając że lento – znaczy wolno, allegro – szybko.





ćwiczenie 2

Spójrzcie na zegar lub nastawcie timer. Przez 3 minuty postarajcie się robić wszystko w przyśpieszonym tempie: mówić, wstawać, ubierać się, chodzić. Po tym czasie przez kolejne 3 minuty spróbujcie zachowywać się tak, jakby ktoś rozładował Wam baterie.



ćwiczenie 3

Biegący leniwiec

Ustalcie punkt startu i mety. Zachowujcie się, jakbyście byli biegaczami z filmu na zwolnionych obrotach. Należy się przemieszczać, ale dojść do mety najpóźniej jak się tylko da. Zwróćcie uwagę, jak pracują Wasze mięśnie i czy bycie leniwcem jest takie łatwe:)

ćwiczenie 4

Wytnij Wszystko wg linii (lub wytnij puzzle), a następnie spróbuj ułożyć go/je na czas do piosenki z początku naszej lekcji „Wszystko gra”. Kiedy piosenka się skończy, zobacz, czy udało się ułożyć wszystkie elementy.

