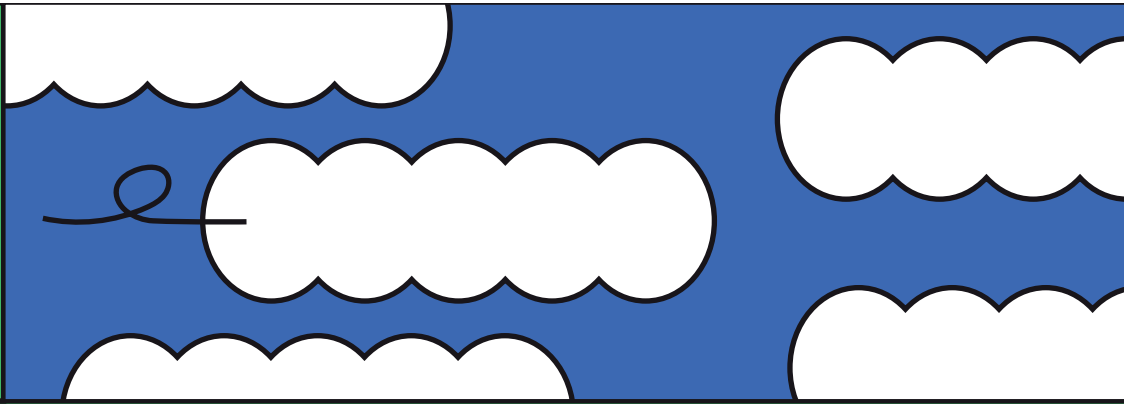
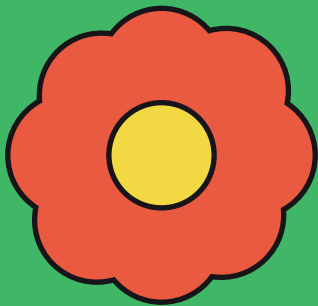


LATO
NA PODWÓRKU



2025

RUSZAMY W LATO!

TEMAT:

Rozszyfrujcie zagadkę, żeby dowiedzieć się jaki będzie temat zajęć. Korzystajcie z alfabetu bez polskich znaków.

dziesiąta litera alfabetu →

siódma litera alfabetu →

piętnasta litera alfabetu →

pierwsza litera alfabetu →

#1

W jodze liczy się nie tylko ruch, ale też oddech. Dajcie chwilę uwagi Waszym działającym nieprzerwanie płucom. Zamknijcie oczy i spróbujcie przez chwilę skupić się tylko na oddechu. Wdech-wydech, powoli... Następnie, nadal z zamkniętymi oczami narysujcie linię, która pokazywałaby, jak wygląda Wasz oddech.

#2

Czy łatwo osiągnąć równowagę? Na pewno nie, jeśli jest się mobilem – ruchomą rzeźbą. Z kartonu wytnijcie części ciała, ozdóbcie je, a następnie zawieście na drucikach – jeden obok drugiego, pod i nad sobą, w taki sposób, by stworzyć balansującą kompozycję, w której wszystkie części ciała złapią równowagę. Trudne, co?

WPROWADZENIE

Joga to starożytna praktyka, pochodząca z Indii. Polega na wykonywaniu pozycji, tak zwanych asan, które mają połączyć ciało, umysł i oddech. Dzięki takiemu połączeniu można osiągnąć harmonijny rozwój fizyczny i psychiczny. Wzmocnić i uspokoić swój organizm. Joga to dziedzina aktywności fizycznej, która skupia się na kompleksowym podejściu do ludzkiego ciała. Elementem jogi jest też medytacja, czyli ćwiczenie uwagi poprzez

skupienie jej na czymś – oddechu, obrazie, dźwięku. Celem medytacji jest wyciszenie, uspokojenie ciała i umysłu oraz zrelaksowanie się. Jogę można wykonywać samodzielnie wspierając się np. internetowymi przewodnikami lub w grupie. Joga ma różne rodzaje i rozmaite specjalizacje, ale by zacząć ją ćwiczyć wystarczy mata i bose stopy, nie potrzeba specjalistycznego sprzętu ani sportowej kondycji.

PRZEBIEG

ROZGRZEWKA (ok. 10-15 min.):

Zagrajcie w zabawę „Baba JOGA patrzy”. Jedna osoba zostaje Babą JOGĄ. Staje w odległości od grupy. Reszta osób ustawia się w rzędzie (możemy narysować linię kredą na boisku lub patykiem na ziemi). Celem gry jest dotarcie do Baby JOGI, ale uczestnicy mogą to zrobić, czyli poruszać się w jej kierunku, tylko wtedy, gdy Baba JOGA jest odwrócona do nich tyłem. Baba JOGA co kilka sekund odwraca się do uczestników, mówiąc: „Raz, dwa, trzy, Baba JOGA patrzy” – wtedy wszyscy uczestnicy muszą zastygnąć w pozycji, w której znajdowali się w momencie obrotu Baby JOGI. Kto się poruszy wraca na start, czyli narysowaną linię. Wygrywa ten, kto pierwszy złapie Babę JOGĘ.

ZADANIE 1 (ok. 20 min.):

Każda osoba dostaje kartkę i pisak. Ważne jest żeby zamknąć oczy i najpierw skupić się na oddechu. Rysunek ma być intuicyjny, abstrakcyjny – bardziej ma podążać za oddechem niż coś przedstawiać. Niech dzieci mają chwilę na wyciszenie się, obserwację oddechu – naturalnego, uspokojonego. Dopiero potem rysują – z zamkniętymi oczami.

ZADANIE 2 (ok. 40 min.):

Wykonajcie mobile złożone z części ciała. Młodsze dzieci mogą wykonać mobil złożony z trzech elementów, starsze poradzą sobie z takim z sześcioma elementami. Dzieci można też połączyć w pary. Każde dziecko wycina elementy – części ciała, mogą to być np. dwie dłonie, większe oko lub jedna stopa i dwa nosy. Elementy muszą się mniej więcej równoważyć. Oklejone papierem elementy – części ciała (wystarczą detale takie jak: źrenice, rzęsy, dziurki w nosie itp.), przywiązujemy na krańcach do patyczków (słomek) żyłką lub cieniutką nitką tak, by balansowały ze sobą. Te elementy z kolei przywiązujemy do końców patyczka, który połączy układ w całość. Na końcu przyczepiamy do górnego patyczka nitkę, na której można powiesić mobil.

CELE

- Zrozumienie, że aktywność fizyczna to działanie, które niekoniecznie skupia się tylko na ciele rozumianym jako zbiór mięśni, ale może zakładać zaangażowanie myśli i oddechu.
- Uświadomienie, że ćwiczenia nie zawsze muszą być dynamiczne żeby działać. Są praktyki, takie jak joga, które bazują na powtarzalności, dokładności i skupieniu, a to też warto doskonalić.

NOTATKI