

Drogi Uczniu!

Dzisiejsze zajęcia dotyczą rytmu oraz ćwiczeń relaksacyjnych z użyciem utworu muzycznego.

Zadanie 1. Rytmika

Zapraszam do wspólnej zabawy!

oto propozycja ćwiczeń rytmicznych:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo>

Zaproście swoich bliskich do wspólnej zabawy.

Proszę abyś wykonał /a polecenia zgodnie ze wskazówkami, które usłyszysz.

1. Postaraj się zaśpiewać wspólnie piosenkę na rozgrzewkę, usłyszysz ją na początku filmiku.
2. W ćwiczeniu poznasz rodzaje nut oraz ich brzmienie do których będziesz musiał/a wykonać odpowiednie zadania
 - ćwierćnuty- marsz
 - ósemka z kropką szesnastką- podskoki
 - ósemki- bieg

Do dzieła! 😊

Świetnie! Jeśli wykonałeś/aś zadanie 1 śmiało możesz przejść do zadania 2.

Zadanie 2. Muzyczny relaks

Ćwiczenie polega na zrelaksowaniu się, wyciszeniu i odprężeniu podczas muzyki.

1. Proszę odtworzyć muzykę, która pomoże Ci się zrelaksować.

Oto propozycja muzyki relaksacyjnej:

<https://www.youtube.com/watch?v=mHBR12nmpSs>

2. Poproś kogoś bliskiego o przeczytanie krótkiego tekstu, którego będziesz słuchać równocześnie z odtwarzaną melodią podaną wyżej.

Oto tekst do przeczytania:

OPADAJĄCY LIŚĆ

Wyobraź sobie, że jesteś liściem na drzewie. Być może jest to duży dąb albo buk, a może klon, czy jakieś inne drzewo. Obok Ciebie na gałęziach znajduje się wiele innych liści. Każdy liść ma swój własny kształt oraz inne odcienie kolorów. Poczuj, jak łagodnie kołyszecie się na wietrze, który muska was lekko i przyjemnie. Teraz ogarnia Cie ciekawość. Chcesz wiedzieć, jak to jest, gdy jako liść możesz żeglować w powietrzu. Wyobraź sobie, że odrywasz się od gałęzi i powoli, bardzo powoli opadasz w dół. Powoli się obracasz i delikatnie opadasz na ziemię. Leżysz tam spokojnie, być może wśród innych liści, może na trawie i zauważ, że powietrze tutaj zupełnie inaczej pachnie – ziemią, mchem i wilgocią. Poczuj, że jesteś bardzo zmęczony i senny, że to przyjemne uczucie, tak tutaj leżeć. Niech nastanie noc, delektuj się tym spokojem. Masz minutę na piękny, orzeźwiający sen; sen liścia albo swój własny (1 minuta). A teraz nadszedł czas, by tutaj powrócić. Bądź znowu sobą, poprzeciągaj się przez chwilę i zrób 3 głębokie oddechy. Otwórz oczy i bądź znowu tutaj – orzeźwiony i pełny energii.

3. Usiądź bądź połóż się wygodnie.

4. Zamknij oczy.

UDANEJ ZABAWY!

