**Zajęcia rozwijające umiejętności uczenia się**

1. Aleksander K. (kl. III)

2. Karolina U. (kl. VI)

3. Oliwier Z. (kl. VI)

Temat: Ćwiczenia ruchowe.



Drogi Uczniu postaraj się wykonać poniższe ćwiczenia:

1. **Ruchy naprzemienne** - podnieś do góry prawe kolano i dotknij do niego łokciem lewej ręki, następnie do podniesionego lewego kolana zbliż łokieć prawej ręki.

2. **Energetyczne ziewanie**- dotknij końcami palców miejsca gdzie łączy się górna szczęka
z dolną, masuj je lekko otwierając usta, wyobraź sobie, że ziewasz.

3. **Kapturek myśliciela**- dużymi palcami i kciukiem chwytamy uszy i masujemy je od góry przesuwając się w dół. Na zakończenie ćwiczenia naciągamy je: w górę, w dół, na boki.

4. **Punkty pozytywne**- dotknij lekko końcami palców punktów, które znajdują się na czole, bezpośrednio nad oczami, równo po środku między linią włosów, a brwiami. Delikatnie uciskaj, aż poczujesz pulsowanie po obu stronach równomiernie.

5. **Leniwe ósemki**- kreśl w powietrzu lub na papierze leniwe ósemki (znak nieskończoności) Ruch zaczynaj zawsze od środka w lewo do góry- na zmianę jedną, drugą ręką, a potem obiema złożonymi, z pionowo wyciągniętym kciukiem, za którym należy wodzić wzrokiem.

6. **Aktywna ręka-** podnieś rękę do góry i chwyć ją drugą ręką w okolicach łokcia. Podniesioną ręką stawiaj opór ręce trzymającej w czterech kierunkach: do przodu, do tyłu, do ucha i od ucha. Ćwiczenie wykonuj na wdechu. Powtarzaj je zmieniając ręce.

7. **Słoń-** wyciągnij lewą rękę do góry (jak słoń trąbę). Przytul ucho do ramienia i kreśl
w powietrzu leniwą ósemkę. Ćwiczenia powtórz zmieniając rękę.

8. **Rysowanie symbolu X-** w pozycji siedzącej lub stojącej wykonaj X równocześnie dwoma rękami w powietrzu lub na papierze. Rysuj od góry w dół krzyżując ręce i zmieniając ich pozycję, tj. najpierw prawa ręka nad lewą, a potem odwrotnie.

9. **Krążenie szyją-** w pozycji siedzącej lub stojącej powolnym ruchem przenoś głowę od ramienia do ramienia, pozwalając, by broda była jak najbliżej klatki piersiowej. Rób to na wydechu.

10. **Rysowanie oburącz-** ćwiczenie wykonuj równocześnie dwoma rękami w powietrzu, później na tablicy, piasku, kartce. Rysując duże figury patrz na środek kartki.