

ZESTAW III

1) Dbaj o swoją formę :

- **Obejrzyj film i pobaw się z domownikami**

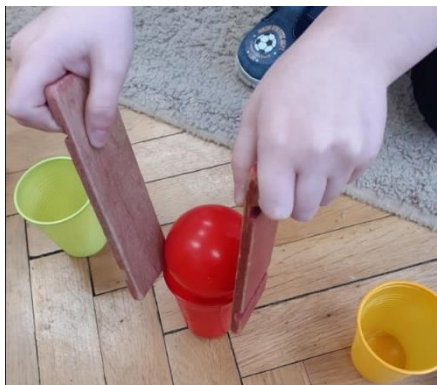
<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=1363217783881059>

- **Ćwicz równowagę**

Umieść piłkę (jak nie masz to inny mały przedmiot) między dwoma deseczkami (jako zamiennik mogą być łyżki stołowe, zeszyty itp.) i przenieś ją w ustalone wcześniej miejsca (do miski, do talerza, na półkę itd.)

Możesz dla utrudnienia postawić na dywanie przeszkody. Zachowaj ostrożność!

Przykład:



źródło: Pasja nauczania - pl.facebook.com

2) Ćwicz dłonie.

Wykonaj swoją ciastolinę. Wystarczą zaledwie dwa składniki :

- mąka ziemniaczana
- balsam do ciała

Ja składniki łączę „na oko”. Na stosik mąki wlewam balsam i mieszam. Jak masa jest zbyt sypka – dodaję balsamu, jak za rzadka – dosypuję odrobinę mąki. Aż uzyskam konsystencję ciastoliny. Warto **przed** wymieszaniem dodać odrobinę barwnika spożywczego (jako zamiennik możemy zastosować soki z warzyw np. buraka, szpinaku lub wodę w której wcześniej moczymy kulkę bibuły).



źródło: zdjęcia prywatne AW