

## LEKCJA 4

### Rycerska rozgrzewka!

Ratunku!!! Smok Płomyczek wygnał Księżniczkę z zamku i objął panowanie nad jej królestwem... a jakby tego było mało, postanowił zjeść wszystkie krowy, owce i... i w ogóle narobić niezłego chaosu!

Na szczęście w Ognisku Online mamy swojego własnego superbohatera – Rycerza Eustachego! On jest w stanie ocalić królestwo... jeśli tylko pomożecie mu rozgrzać nieco zastane kości!

Cel Lekcji 4 jest prosty: chcemy wyrobić u waszych pociech rutynę aktorskich rozgrzewek. Po co? Aby ukierunkować ich nadpobudliwość emocjonalną i ruchową, wspierać koncentrację i tworzyć nawyk dbania o swoją kondycję fizyczną poprzez zabawę.

Mamy także sposób, jak uniknąć negatywnych skojarzeń z salą gimnastyczną i lekcjami wuefu (tak, tak, też nie byliśmy ich fanami!). Z pomocą przyjdzie nam oczywiście wyobraźnia! W naszej Lekcji rozgrzewamy się razem z Rycerzem i Księżniczką: unikamy smoczego płomienia, rozglądamy się za bajkowym gadem, przymierzamy się do operowania mieczem, udajemy małe smoczątka, czy pokonujemy przeszkody podczas wyprawy do smoczjej grotty...

Jesteśmy przekonani, że nadanie rozgrzewce różnych konwencji sprawi Wam i dzieciom wiele radości. Spróbujcie stworzyć rozgrzewkę złowrogich robotów, świątecznych elfów, leśnych zwierząt, czy egzotycznych plemion!

Zanim wyruszymy razem z Rycerzem Eustachym na wyprawę przeciwko Płomyczkowi (nasz superbohater, o dziwo, nie garnie się do niej zbyt wiele), zapraszamy was do wykonania zadania domowego. Wspólnie narysujcie własnego smoka i nadajcie mu imię! A swoimi pracami podzielcie się z nami na naszej grupie: <https://www.facebook.com/groups/536241013693408/>

Czas trwania lekcji: 10:30