

Tropy zwierząt

CEL Ćwiczy skanowanie wzrokowe, kierunkowość i podążanie po ścieżce.

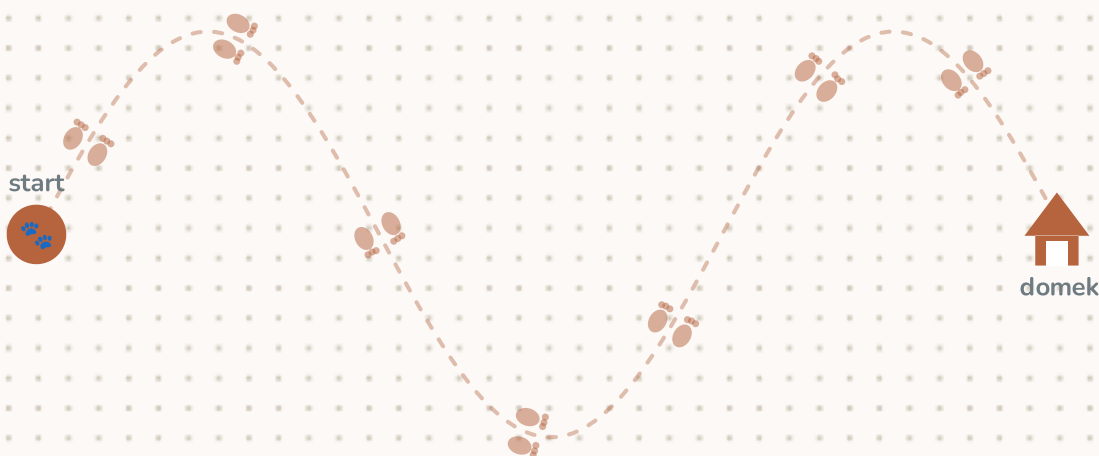
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
ołówek lub kredka

i Instrukcja

- 1 Zaczynij przy łapce oznaczonej jako start.
- 2 Prowadź linię śladami, idąc od tropu do tropu.
- 3 Doprowadź zwierzątko aż do jego domku na końcu.



Idź śladami łapek aż do domku.

• Łatwiejszy

Wodź najpierw palcem, potem dopiero kredką.

•• Trudniejszy

Przejdź całą ścieżkę jedną linią, nie odrywając ręki.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Twoje oczy uważnie śledziły trop – nie zgubiłeś ani jednego śladu!”

Zygzaki i kąty

CEL Rozwija precyzję ruchu i kontrolę przy nagłej zmianie kierunku.

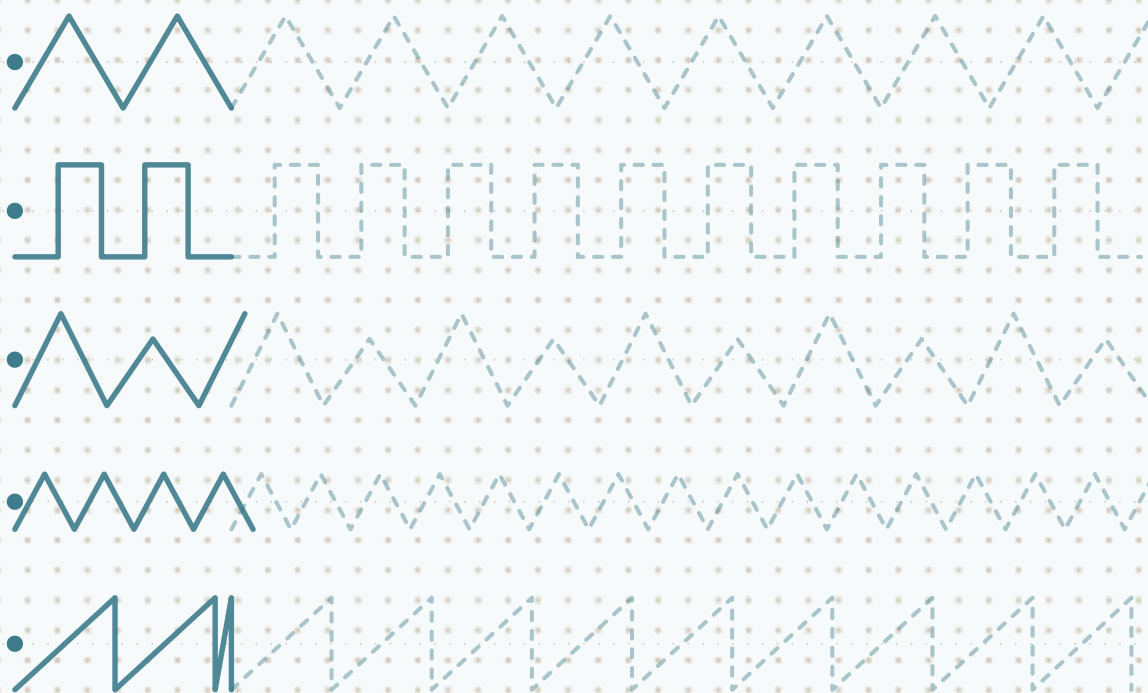
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
miękki ołówek

i Instrukcja

- 1 Zaczynij od kropki po lewej stronie każdej linii.
- 2 Powtarzaj pokazany zygzak, robiąc wyraźne, ostre rogi.
- 3 Pilnuj, by wierzchołki sięgały równo tej samej wysokości.



Rysuj ostre linie – w każdym rogu zmieniaj kierunek.

• Łatwiejszy

Rysuj tylko dwa pierwsze, spokojniejsze wzory.

•• Trudniejszy

Zrób wszystkie rzędy płynnie, bez zaokrąglania rogów.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Twoje kąty są ostre i równe – ręka świetnie panuje nad kredką!”

Przerysuj figurę

CEL Ćwiczy integrację wzrokowo-ruchową i wierne odwzorowanie kształtu.

WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
ołówek

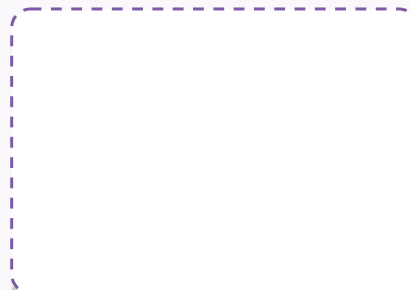
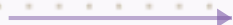
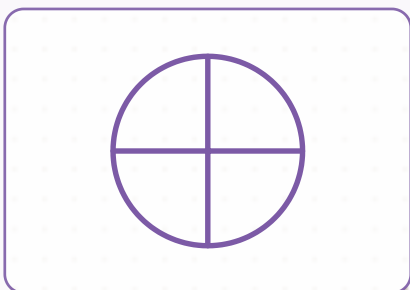
i Instrukcja

- 1 Przyjrzyj się figurze w ramce po lewej stronie.
- 2 Narysuj taką samą figurę w pustej ramce obok.
- 3 Porównaj obie – czy linie i kąty są podobne?

wzór



skopiuj



Przerysuj każdą figurę do pustej ramki obok.

• Łatwiejszy

Przerysuj tylko jedną wybraną figurę.

•• Trudniejszy

Odtwórz obie figury, zachowując ich wielkość i proporcje.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Twoja kopia jest bardzo podobna do wzoru – patrzyłeś naprawdę uważnie!”

Labirynt wyborów

CEL Rozwija planowanie, hamowanie impulsów i uważne skanowanie drogi.

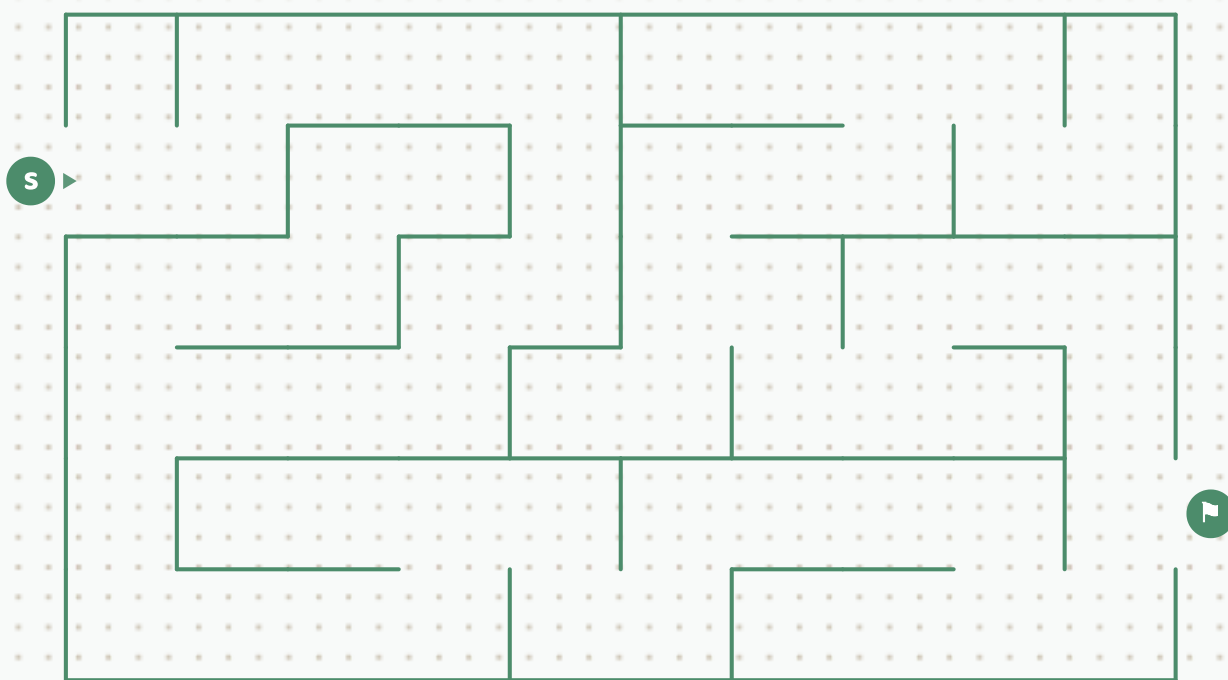
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
ołówek

i Instrukcja

- 1 Ustaw kredkę przy wejściu oznaczonym literą S.
- 2 Szukaj drogi do mety, omijając ściany i ślepe zaułki.
- 3 Kiedy trafisz na ślepy koniec, cofnij się i spróbuj inaczej.



Znajdź jedyną drogę od S do mety.

• Łatwiejszy

Najpierw poprowadź trasę samym palcem lub oczami.

•• Trudniejszy

Przejdź labirynt jedną linią, nie dotykając żadnej ściany.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Nie poddałeś się przy ślepych zaułkach – spokojnie znalazłeś drogę!”

Koloruj według kodu

CEL Trenuje uwagę, konsekwencję i mapowanie symbolu na kolor.

WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
kredki: czerwona, żółta, zielona

i Instrukcja

- 1 Sprawdź w kodzie, jaki kolor pasuje do każdego znaku.
- 2 Pokoluj kolejne kratki dokładnie według tego kodu.
- 3 Na końcu przyjrzyj się – jaki obrazek się ukrył?

Kod kolorów: czerwony



żółty



zielony



☆	○	○	△	△	△	○	○	☆
○	○	○	○	△	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○
△	○	○	○	○	○	○	○	△
△	△	○	○	○	○	○	△	△
△	△	△	○	○	○	△	△	△

Pokoluj według kodu – zobacz, co się pojawi!

• Łatwiejszy

Pokoluj tylko kratki z jednym, wybranym znakiem.

•• Trudniejszy

Pracuj rząd po rządzie i nie pomył żadnego koloru.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Byłeś bardzo dokładny – dzięki twojej uwadze pojawił się obrazek!”

Oburęczne kształty

CEL Wzmacnia koordynację obu rąk i pracę półkul na zamkniętych kształtach.

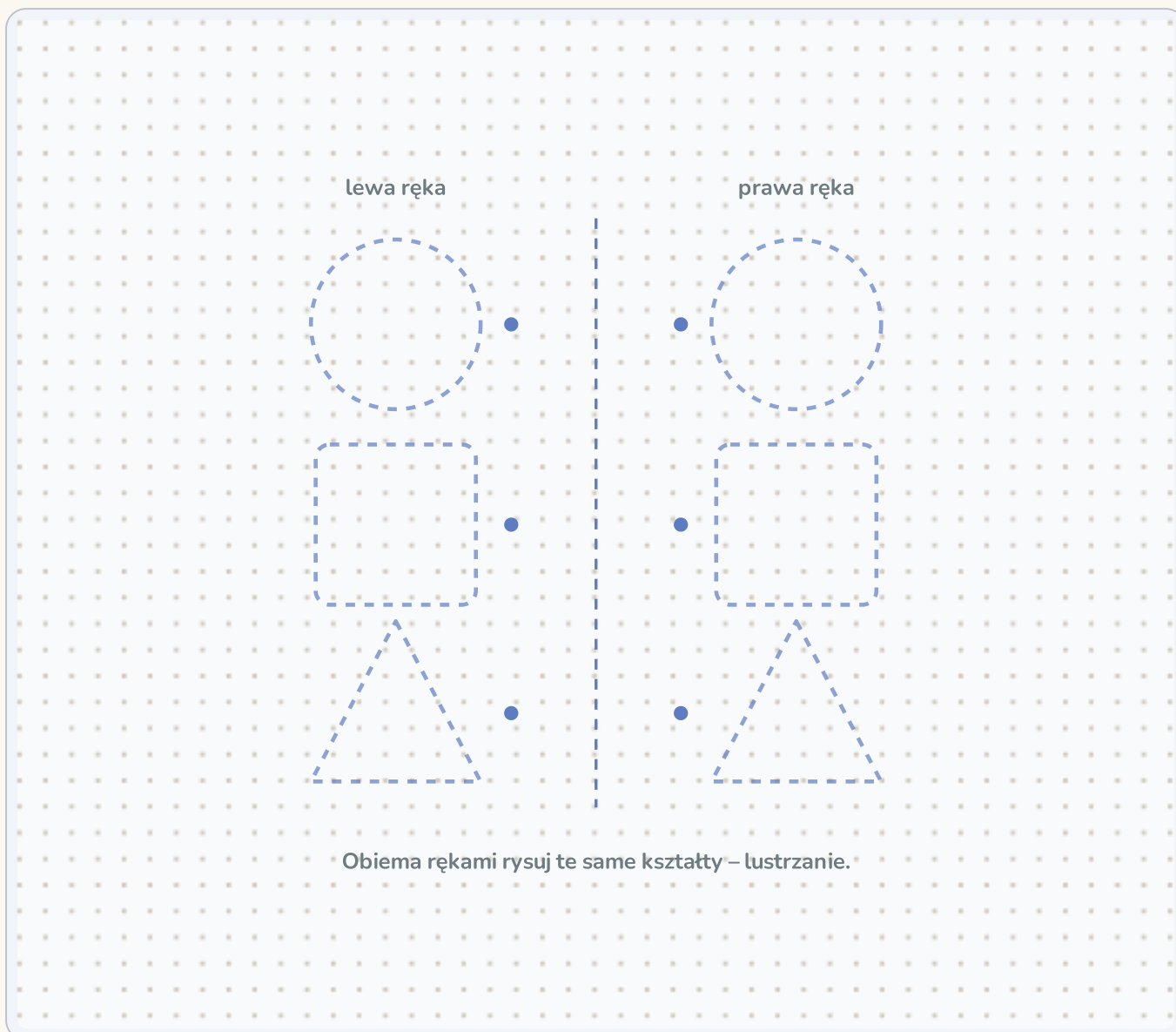
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
dwie kredki – po jednej w każdej ręce

i Instrukcja

- 1 Ustaw obie kredki na kropkach przy środkowej osi.
- 2 Rysuj jednocześnie taki sam kształt obiema rękami.
- 3 Prowadź ręce lustrzanie – w tym samym tempie na zewnątrz.



• Łatwiejszy

Zacznij od kółek – najprostszego kształtu.

•• Trudniejszy

Narysuj wszystkie kształty bez odrywania kredek od kartki.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Obie ręce pracowały równo – to trudna sztuka, a tobie się udało!”

Taniec palców

CEL Ćwiczy pamięć sekwencji ruchowej i planowanie kolejnych kroków.

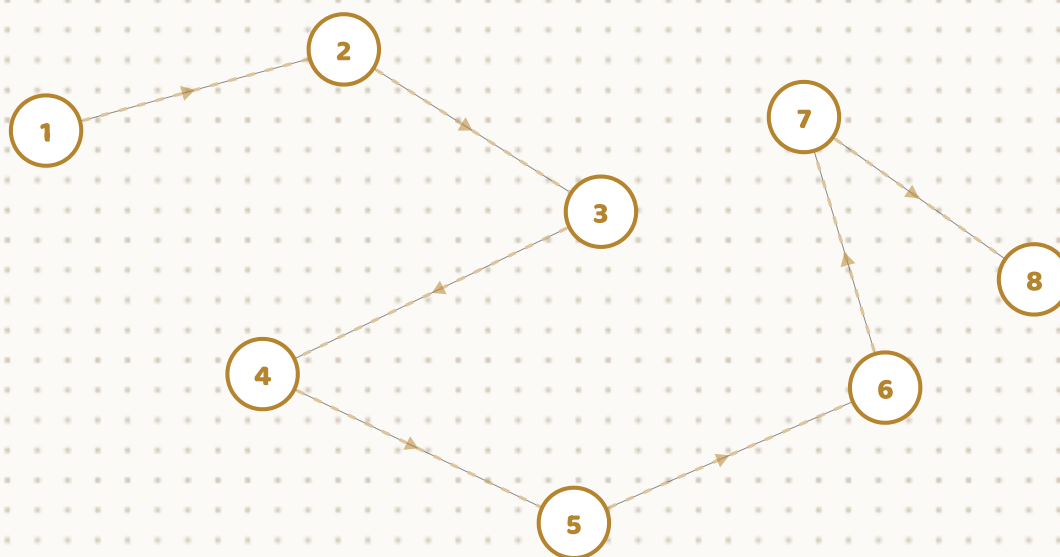
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
tylko palec, potem ołówek

i Instrukcja

- 1 Przejdź palcem po kropkach w kolejności od 1 do 8.
- 2 Zapamiętaj drogę i powtórz ją jeszcze raz, patrząc mniej.
- 3 Na koniec spróbuj przejść całą trasę z pamięci.



Przejdź palcem po kropkach 1 → 8, potem powtórz z pamięci.

• Łatwiejszy

Ćwicz krótszy odcinek – kropki od 1 do 4.

•• Trudniejszy

Przejdź trasę w odwrotnej kolejności, od 8 do 1.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Twoja pamięć ruchowa świetnie pracuje – za każdym razem idzie sprawniej!”

Ścieżka oddechu

CEL Uczy uważności, spokoju i świadomego oddychania.

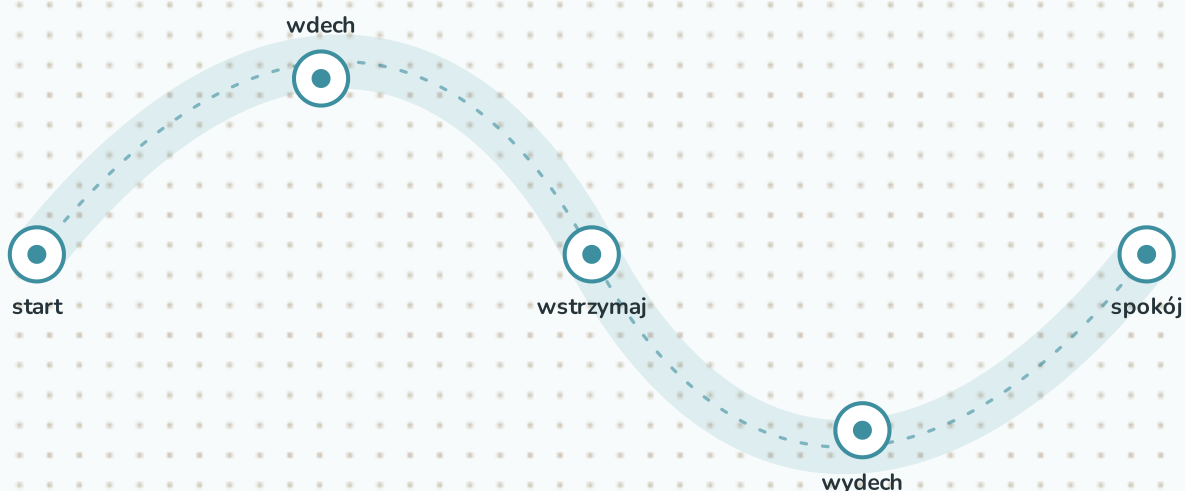
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
tylko palec i chwila ciszy

i Instrukcja

- 1 Potóż palec na kropce startu i weź spokojny oddech.
- 2 Wodź palcem powoli po ścieżce, zatrzymując się na stacjach.
- 3 Przy każdej stacji zrób to, co podpowiada: wdech, wstrzymaj, wydech.



Wodź palcem powoli i oddychaj przy każdej stacji.

• Łatwiejszy

Przejdź ścieżkę raz, oddychając zupełnie spokojnie.

•• Trudniejszy

Wydłużaj wydech i przejdź ścieżkę kilka razy, coraz wolniej.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Zwolniłeś i wyciszyłeś się – to twoja własna droga do spokoju.”