



W KOSMOSIE

1. Kochani, dziś wyruszamy w niezwykłą, kosmiczną podróż. Czy wiecie, jak wygląda kosmonauta? No pewnie, że wiecie! Uwaga, to przed podróżą zakładamy kosmiczny skafander! Podnieście nogę wysoko i włożcie nogawkę nr 1, ooo super. To teraz nogawka nr 2. Noga wysoko i wkładamy drugą nogawkę. Świetnie. Ręce przed siebie i wkładamy rękawy. I ziuuup – zapinamy zamek. Jeszcze hełm na głowę i jesteśmy gotowi. Ale, ale... nie ma tak łatwo. Musimy się porządnie schylić po ten hełm. (**KARTA LEW NR 2**) Nogi proste i schylamy się nisko po nasz hełm. Świetnie!
2. **KARTA LEW NR 6**. Stajemy w pozycji, ręce złożone na górze, pięty skierowane do środka i ruszamy! Podczas odliczania, mocno uginamy kolana i lecimy! **DŹWIĘK** 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 ziuuuuuuuuuu. Lecimy po całej sali!
3. Wow, zobaczcie, wylądowaliśmy na jakiejś niesamowitej planecie. Rozejrzyjcie się, ile dookoła jest gwiazd. Zobaczymy, kto z was sięgnie najwięcej. Ruszamy po całej sali i zbieramy gwiazdki. Oczywiście, musimy bardzo wysoko wyskoczyć! **DŹWIĘK 2**
Ile macie gwiazd? Ja mam 120.
4. Wiecie co...od tego zbierania gwiazdek zachciało mi się pić! Poszukajmy wody. O! Widzę ją tam za 5 kosmicznymi kałużami. Złączcie nogi, będziemy przeskakiwać przez olbrzymie kałuże. Na trzy, cztery skaczymy, nogi złożone. Uwaga. Trzy, cztery: **SKOK**, potem drugi, trzeci, czwarty i piąty. Hurra, mamy wodę (**KARTA LEW NR 2**). Schylamy się po nią, nogi są złożone i nie możemy ich w ogóle ugiąć! I skłon...jesstt! Pijemy: gul, gul, gul.
5. Kochani, słuchajcie, jesteśmy na tej planecie, ale co my będziemy tu robić. Nic tu nie widzę. Ale nuda! Może po kogoś zadzwonimy? Świetny plan! Siadamy na pupę (**KARTA LEW NR 1**). Nogi mamy złożone, wyprostowane. Nie uginamy kolan. Schylamy się do stóp i wybieramy numer. Tytyrytyy wybieramy numer na stopach. **DŹWIĘK 3**. Chwytammy za stopę i przykładamy ją do ucha. Halooo, czy tu pies? Hmm chyba nie, pomyłka. Odkładamy słuchawkę i dzwonimy jeszcze raz. Nogi są wyprostowane, wybieramy numer na stopach. Tytyryyytyy. Przykładamy słuchawkę do ucha, czyli przykładamy stopę do ucha. Haloo, czy tu pies? O tak, trzymajcie słuchawkę przy uchu, udało się! Haloo piesku, czy przylecisz do nas? Wy też go zapytajcie, ucieszy się! Tak? Super. To wskakuj w rakieta!
6. Siedzimy pupą na podłodze. Przyklejamy stopy i dłonie do dywanu i podnosimy pupę. To będzie rakieta psa. Wytrzymajcie w tej pozycji i na nasze odliczanie uginamy ręce. **DŹWIĘK 4** 5, 4, 3, 2, 1. Startuje rakieta, podnosimy nogę do góry, pupa jest w górze! Wytrzymujemy w tej pozycji. Podnosimy pupę wysoko i do tego odrywamy jedną nogę od podłogi. I teraz spróbujmy drugą. Brawo!
7. Hurra, nasz przyjaciel pies dotarł na planetę, ale co on ze sobą wziął? Rower? Chyba zwariował! Rower na planetę? No nie... No dobra. Kładziemy się na plecy i pedałujemy

nogami. I jedziemy jedziemy, jedziemy i stop! Chowamy się, przytulamy nogi do brzucha. Widziałam ufoludka. I jedziemy dalej! Stop! Jedziemy dalej! Stop! Okey, chyba sobie poszedł. Ale na wszelki wypadek schowajmy się do takiej magicznej walizki (**KARTA LEW NR 1**). Siadamy na pupie, nogi mamy złączone. Ręce podnosimy wysoko do góry. Jeszcze wyżej i dotykamy rękami stóp. Chowamy głowę nisko. Huhuu udało nam się. Nikt nas już nie widzi.

8. To teraz bez problemu możemy szukać skarbu. Przyjacielu psie, jak my mamy odszukać ten skarb? Mamy biegać po pokoju i machać ogonem jak coś poczujemy? No dobra. To przeklejamy 4 łapy do podłogi, pupa wysoko do góry i jak usłyszycie muzykę – ruszamy. Jak wyczuwamy skarb (czyli muzyka się zatrzyma), to podnosimy ogon wysoko do góry, czyli naszą nogę. Biegamy po całej sali. Ciekawe ile skarbów odnajdziemy? **DŹWIĘK 5.**
9. Oj... nasz przyjaciel pies nieco się zmęczył. Chyba chce mu się spać. Ojej. (**KARTA LEW NR 1**). Siadamy na pupę, nogi są złączone i nasz pies schyla głowę w dół i chrapie.. **DŹWIĘK 6.**
10. Słuchajcie, śni mu się, że leci w kosmosie (**KARTA NR 5**). Siedzimy i rozszerzamy nogi szeroko, palce stóp patrzą na sufit, kolana są proste. I lecimy, lecimy... Siegamy gwiazdy, wysoko nad nami, przed sobą. **DŹWIĘK 2.**
11. Wracamy do pozycji śpiącego psa (**KARTA LEW NR 1**). **DŹWIĘK 6. DŹWIĘK 7.** Chrapie. Chrapie... Dzwoni telefon. Podnosimy naszą stopę do ucha. Halo. Trzymamy stopę przy uchu. Haloooo... ojej to właścicielka naszego super psa. Prosi, żeby już wrócił do domu, bo bardzo się o niego martwi.
12. No dobra, to piesku wsiadaj do rakiety. Przyklejamy stopy i dłonie do podłogi. Pupa jest w dole. Podnosimy pupę i odliczamy! **DŹWIĘK 4.** 5, 4, 3, 2, 1.
13. Słuchajcie pies już odleciał, ale my też potrzebujemy zbudować raketę do powrotu. Zrobmy tak. Jak usłyszycie muzykę tańczycie tak, jak chcecie. Jakiś kosmiczny taniec. Jak muzyka się zatrzyma, musicie ustawić się w jakąś raketę. Ale kochani. Za każdym razem musi to być inna rakietka. Okey? W ogóle nie chcę zobaczyć takiej samej. **DŹWIĘK 8.** Muzyka podzielona jest na fragmenty ok. 30 sekund tańca i 13 sekund na zadanie. Jeśli dzieci potrzebują więcej czasu (w zależności, czy rakietka jest robiona samodzielnie, czy grupowo, czy też chcesz popodziwiać rakietki) – zatrzymaj nagranie.
14. Udało się Wam zbudować cudowne rakietki. Bijemy wielkie brawa dla Was, Wy też! **DŹWIĘK 9.** Wsiądźmy teraz do rakiety i lecimy do domu (**KARTA LEW NR 6**). Łączymy ręce nad głową, pięty chowamy do wewnątrz, palce patrzą na zewnątrz i odliczamy. Przy każdym odliczeniu – uginamy kolana! **DŹWIĘK 1**
15. Brawo, jesteśmy w domu. Idziemy spać. Relaksacyjna muzyka. **DŹWIĘK 10.**

Utwór wykorzystany w Roar Adventure „Lolek w kosmosie” - „Doodah” - Cartoons (pkt 13).

Więcej scenariuszy Roar Adventure dostępnych jest na www.centrumekspresja.pl/gimnastyka