אני הולכת לחוג קפוארה

היכרות עם החוג, תנועה ומוזיקה והשתתפות בקצב שלי.

עמוד 1 – היום אני הולכת לחוג קפוארה!



היום אני הולכת לחוג קפוארה.

קפוארה היא פעילות מיוחדת שמשלבת תנועה, מוזיקה ומשחק.

אני יכולה ללמוד תנועות חדשות וליהנות!

עמוד 2 – אני מגיעה לחוג



כשאני מגיעה לחוג, אני פוגשת את המדריך ואת הילדים.

אולי אני מכירה חלק מהילדים, ואולי לא.

אני יכולה להסתכל מסביב ולהתרגל למקום.

עמוד 3 – מתחילים בחימום



בתחילת החוג אנחנו מחממים את הגוף.

לפעמים רצים, קופצים או מותחים ידיים ורגליים.

אני עושה את התנועות בקצב שלי.

עמוד 4 – אני לומדת את תנועת הג'ינגה



בקפוארה יש תנועה מיוחדת שנקראת ג'ינגה.

אני מזיזה את הרגליים מצד לצד.

אני יכולה לנסות לאט, ואחר כך קצת יותר מהר.

עמוד 5 – לומדים תנועות חדשות



לפעמים אנחנו מתכופפים, מסתובבים או מרימים רגל.

לפעמים תנועה חדשה נראית קשה.

זה בסדר! אני לא חייבת להצליח מיד.

אפשר להתאמן ולנסות שוב.

עמוד 6 – לפעמים יש מוזיקה ורעש



בחוג קפוארה לפעמים שרים, מוחאים כפיים ומנגנים.

לפעמים המוזיקה חזקה.

אם הרעש מפריע לי, אני יכולה להגיד למדריך.

אפשר לבקש הפסקה או להשתמש באוזניות שמפחיתות רעש.

עמוד 7 – משחקים בקפוארה ביחד



לפעמים שני ילדים נכנסים למעגל ועושים תנועות קפוארה.

זה נקרא רודה.

אנחנו משחקים בתנועות, בלי לנסות לפגוע זה בזה.

אני שומרת מרחק ומקשיבה להוראות המדריך.

עמוד 8 – לפעמים אני רוצה רק להסתכל



לפעמים אני רוצה להשתתף.

ולפעמים אני מעדיפה לשבת ולהסתכל.

זה בסדר להרגיש ככה.

אני יכולה להצטרף כשאני מוכנה.

עמוד 9 – אם משהו קשה לי



אם קשה לי, אני יכולה לבקש עזרה.

אני יכולה להגיד:

"קשה לי."

"אני רוצה הפסקה."

"אפשר להראות לי שוב?"

המדריך יכול לעזור לי.

עמוד 10 – החוג מסתיים



בסוף החוג אנחנו נפרדים מהמדריך ומהילדים.

אני יכולה להגיד שלום ולצאת.

אני לא חייבת לדעת את כל התנועות.

כל פעם אני יכולה ללמוד משהו קטן חדש.

אני לומדת קפוארה בדרך שלי, ובקצב שלי! ❤️