אני הולך לחוג קפוארה

היכרות עם החוג, תנועה ומוזיקה והשתתפות בקצב שלי.

עמוד 1 – היום אני הולך לחוג קפוארה!



היום אני הולך לחוג קפוארה.

קפוארה היא פעילות מיוחדת שמשלבת תנועה, מוזיקה ומשחק.

אני יכול ללמוד תנועות חדשות וליהנות!

עמוד 2 – אני מגיע לחוג



כשאני מגיע לחוג, אני פוגש את המדריך ואת הילדים.

אולי אני מכיר חלק מהילדים, ואולי לא.

אני יכול 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 לומד את תנועת הג'ינגה



בקפוארה יש תנועה מיוחדת שנקראת ג'ינגה.

אני מזיז את הרגליים מצד לצד.

אני יכול 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 חייב 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 יכול 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 שומר מרחק ומקשיב להוראות המדריך.

עמוד 8 – לפעמים אני רוצה רק להסתכל



לפעמים אני רוצה להשתתף.

ולפעמים אני מעדיף לשבת ולהסתכל.

זה בסדר להרגיש ככה.

אני יכול להצטרף כשאני מוכן.

עמוד 9 – אם משהו קשה לי



אם קשה לי, אני יכול לבקש עזרה.

אני יכול 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 יכול להגיד שלום ולצאת.

אני לא חייב לדעת את כל התנועות.

כל פעם אני יכול ללמוד משהו קטן חדש.

אני לומד קפוארה בדרך שלי, ובקצב שלי! ❤️