



**POHYB
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ
PŘÍLOHA** **62**

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 17. ročník | červen 2013

PSYCHOMOTORICKÉ AKTIVITY SPOLEČENSKÁ OBLAST

Autoři jednotlivých aktivit: Mgr. Jana Macečková, Mgr. Daniela Jonášová,
Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D., Mgr. Veronika Wiednerová, Ph.D.



www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



PSYCHOMOTORICKÉ AKTIVITY SPOLEČENSKÁ OBLAST

Úvod

V rukou dnes držíte poslední metodickou příručku naší komise zaměřenou na oblast společenskou. Tímto se uzavírá plánovaná trilogie na aktivity zahrnující všechny kompetenční oblasti psychomotoriky. Celá komise doufá, že vám naše příručky budou nápomocny v hodinách vedených pod křídly ČASPV a zvýší se tím jejich atraktivita.

Mgr. Barbora Jalovecká, Ph.D.,
vedoucí komise psychomotoriky

Poslední oblastí, na kterou se zaměřuje výchova pohybem (kromě již dříve zmiňované osobní a materiální oblasti), je oblast společenská. V jejím rámci se doplňuje výchova osobnosti, doposud zaměřená na uvědomování si vlastní osoby a materiálního prostředí o sociální složku prostředí. Jde o komplikovaný proces, který není časově omezen a probíhá od dětství do stáří. Cílem psychomotorické práce v této oblasti je naučit jednotlivce vnímat správně ostatní, rozvíjet schopnosti, navazovat kontakt s druhým, komunikovat, dát někomu důvěru, vytvářet pocit sounáležitosti, zprostředkovat vnímání pocitů druhých, porozumět jim, prosadit se, ale také se přizpůsobit, umět někomu pomoci, najít si své místo ve skupině a zvládat společné činnosti (Adamířová a kol., 2009).

Možnost jedince aktivně, individuálně v konkrétní situaci jednat, je omezena společenskými normami; existuje tu stále napětí, které je potřeba vyrovnávat, aby cílevědomé, plánovité a kontrolované jednání každého jednotlivce bylo v souladu se společenskými požadavky. Ty úzce souvisí se společenským prostředím, systémem, s pravidly a způsoby chování. Toto společenské prostředí zahrnuje rodinu, přátele a známé, školu, pracovní kolektiv, tělovýchovnou jednotu, kluby, hřiště, atd...

Porozumění vlastní osobě se stává základním předpokladem pro rozvíjení schopnosti vnímat a chápat city druhých. Pocity a city nejsou směřovány pouze do našeho nitra, ale také k určitému objektu, oso-

bě. Vyjadřovat se pohybem a být vnímán druhým tvoří funkční jednotku. Není to však proces jednostranný: ten, kdo své pocity a přání dovede vyjádřit, se stává citlivějším a vnímavějším k pocitům a přáním druhých.

Na začátku tělovýchovného procesu ve společenské oblasti jsou pohybově přiměřená setkávání s druhými. Postupně společné citové zážitky přispívají k tomu, že se jedinec cítí s druhým cvičencem ve skupině dobře, cítí se být s ostatními spojen, prožívá pocit sounáležitosti ke skupině. To je základem další komunikace a spolupráce při řešení společných úkolů (Adamířová, 2006).

Aktivity ve společenské oblasti

Stonožky

Cíl: podpora spolupráce ve skupině, podpora pocitů sounáležitosti, rozvíjení ohleduplnosti

Pomůcky: prostěradlo nebo větší kus látky

Prostor: tělocvična

Věk: 4 - 100 let

Čas: 15 min.

Zařazení: hlavní část

Motivace:

Vzpomeňte si, jak vypadá stonožka, spousta nohou - jedno tělo. Zahrajeme si na stonožky. Pod prostěra-

dlem s ostatními vytvoříte společně jedno tělo stonožky, proběhnete se, pozdravte ostatní stonožky, zatančete si, odpočíte si, masírujte nožky. Dávejte pozor na ostatní články vaší stonožky, aby byly v pořádku a všechny nožky mohly běžat.

Postup:

Skupina se drží za ruce, za ramena nebo v pase a schovaná pod jedno prostěradlo běhá, tančí po prostoru, komunikuje o držení, zdraví se s ostatními skupinami (stonožkami), leží vedle sebe, protřepává a masíruje nohy. Během reflexe na ptáme, zda bylo příjemné, nebo nepříjemné pobíhání. Kdy se vaší stonožce běhalo nejlépe? Mohli jste se spoolehnout na ostatní články a nohy stonožky? Líbilo se vám více společně běžat, nebo společně odpočívat? Bylo vám lépe v menší, nebo větší stonožce?

Metodická doporučení:

Zajistíme dostatek prostoru, stonožky můžeme podpořit vhodnou hudbou, dáme čas na odpočinek (stonožka si vzájemně namasíruje nožky), podpoříme obměnu dětí ve skupinách. Dáme možnost všem se při potížích ze stonožky odpojit a zase se přidat. Schází oční kontakt s hráči, ale signálem pro vedoucího, jak dlouho ponechat prostor pro hru, je smích pod prostěradly.



Chodníček přes hráz

Cíl: podpora spolupráce ve skupině, komunikace, upevňování důvěry v ostatní a pocitu odpovědnosti za ostatní

Pomůcky: několik prostěradel nebo kusů látky

Prostor: tělocvična, herna

Věk: 3 - 100 let

Čas: 15 min.

Zařazení: hlavní část

Motivace:

Vydali jste se na výlet, cestou chcete projít chodníčkem, který vede přes hráz rybníka, je úzký a po obou stranách voda, ale když se chytíte za ruce, vzájemně se přidržíte. Po chvíli si všimnete, že naproti vám jde skupina, která dostala stejný nápad. Co teď?



Postup:

Vedoucí nebo skupina vytvoří chodník ze smotaných prostěradel. Všichni se rozdělí do dvou skupin. Každá skupina se postaví z jedné strany chodníku, chytí se za ruce a snaží se projít kolem skupiny, která jde z opačného směru, na druhou stranu, tak, aby nikdo nestoupl mimo chodník. Během reflexe nás zajímá, zda se skupinka nějak domlouvala, jak se minou, nebo to nějak vyplynulo. Pomohlo vám, že jste se drželi za ruce? Měli jste obavu, že někdo stoupne vedle a převrátí celou skupinu?

Metodická doporučení:

Obtížnost chodníku, počet dětí nebo dospělých v jednotlivých skupinách volíme podle členů ve skupině. Pokud se přecházení nedaří, motivujeme skupinu, aby se domlouvala, jak bude nejsnazší projít.

Dárek

Cíl:	prohloubení vztahů ve skupině, rozvoj empatie, sociálního vnímání
Pomůcky:	míček
Prostor:	tělocvična, relaxační místnost
Věk:	4 - 100 let
Čas:	10 - 15 min.
Zařazení:	hlavní část, závěrečná část

Motivace:

Máte nějaká přání? Každý asi máme nějaká. Přemýšlíte někdy, co si přejí ostatní, nejbližší kamarádi, spolužáci? Teď můžete dát kamarádovi vedle vás dárek/přání, přemýšlejte, co by mu udělalo radost, nemusí to být vždycky věc, ale třeba zážitek.



Postup:

Všichni si sednou do kruhu, jeden drží míček, dá ho sousedovi do ruky a řekne, jaký mu dává dárek, co mu přeje (něco, o čem si děti myslí, že by tomu druhému udělalo radost). Např. Evi, přeju ti, ať můžeš jít do kina. Pavle, ať se ti povede ta soutěž. Ten pokračuje dál k dalšímu vedle sebe. Následně se ptáme, zda bylo těžké vymyslet dárek/přání pro kamaráda. Líbilo se vám více dárek/přání vyslechnout, nebo ho vymyslet a říkat kamarádovi?

Metodická doporučení:

Mladší děti mají zpočátku tendenci přát kamarádovi hračku, často i stejnou několikrát po kruhu. Je třeba děti i během hry pobídnout, aby přemýšlely o kamarádovi, co rád dělá, co ho zajímá.

Alenka v říši za zrcadlem

Cíl: umět vnímat hranici svého těla v prostoru a respektovat pohybové vyjádření a vedení pohybu druhých účastníků, rozvíjet vlastní kreativitu, pohybové netradiční prvky a dokázat se vcítit do druhého cvičence a jeho pohybového projevu, vnímat tempo-rytmus, dokázat se soustředit na detaily pohybu a uvědomit si svalové partie těla, pravo-levá orientace v prostoru

Pomůcky: CD-přehrávač, lze vybrat hudbu, určující různé tempo pro řízený pohyb

Prostor: tělocvična, volný prostor, louka

Věk: 5 - 100 let

Čas: 10 - 15 min.

Zařazení: úvodní část

Motivace:

Alenka za zrcadlem vstupuje a vystupuje ze zrcadla. Pohyb Alenky je vpřed a zrcadlo pohyb kopíruje vzad. Alenka vstupuje a zrcadlo vystupuje z dráhy při napodobování.



Postup:

Skupina je rozdělena do několika skupin. V jednotlivých skupinách se účastníci domluví, který z nich vede pohyb a přebírá dominanci. První vyjadřuje pohyby tak, že vstupuje do prostoru vpřed, a druzí reagují opačně (naopak než skutečné zrcadlo), pohyb tvoří vzad či opačným směrem. U pohybu stranou provádějí také opak, první

vede pohyb doprava a ostatní doleva. Po určitém časovém intervalu se role dominance vymění, až si ji vyzkouší všichni ze skupiny.

Metodická doporučení:

Uvědomit si libost či nelibost role dominantního vedení pohybu druhého účastníka. Která z rolí vyhovuje více? Dokázat si uvědomit míru nápadů a inspirace ve vedení pohybů a uvědomění si práci s vlastním tělem. V závěru hry, při zpětné vazbě, se účastníci vzájemně vyjádří k vlastním pocitům a s názorem na novou zkušenost.



„Kouzelné hůlky“ v čarovném kruhu

Cíl: vyřešit pohybovou dovednost pomocí komunikace ve skupině, budovat vzájemnou důvěru, brát odpovědnost za skupinu na sebe, schopnost podřídit se společnému cíli

Pomůcky: metrová tyč (může nahradit např. florbalová hůl bez čepele)

Prostor: tělocvična, hřiště, místnost

Věk: 7 - 100 let

Čas: 20 - 30 min.

Zařazení: hlavní část

Motivace:

Právě jste se stali čarodějnými učni, kteří mají za úkol s pomocí skupiny ovládnout své kouzelné hůlky, které se stanou poslušnými (bude vnímat celá skupina).

Postup:

1. Cvičenci stojí v kruhu tak, aby se mohli dotknout rukama ramen obou sousedů. Každý má v jedné ruce „kouzelnou hůl“. Úkolem skupiny je posílat si „kouzelné hole“ jedním směrem pomocí přebírání sousedních rukou. Podstatou je, aby se celá skupina dokázala domluvit na společném signálu a rychlosti (rytmu předávání).
2. Cvičenci stojí v kruhu na vzdálenost jednoho kroku od sebe tak, aby se mohli na daný signál přesunout na místo souseda po levici nebo pravici. Každý drží hůl tak, že se opírá jedním koncem země a druhý konec drží v jedné ruce a druhou ruku mohou mít za zády. Na daný povel (skupina se musí dohodnout společně), který si cvičenci určí předem, se snaží o úkok na určenou stranu a zároveň přechytnutí sousední hole (stejnou rukou, kterou drželi svou „kouzelnou hůlku“), aby nepadla na zem.
3. Cvičenci stojí v kruhu (vzdálenost určíme dle věku a pohybové dovednosti cvičenců). Na domluvený signál si cvičenci přehodí vzduchem kouzelné hůlky v určeném směru. Nejdříve mají možnost chytat kteroukoliv rukou a poté pouze tou, která házela kouzelnou hůlku sousedovi.



Varianty:

Aktivitu můžeme zpestřit signálem, který bude měnit směr. První aktivitu můžeme ztížit zavázáním očí

cvičenců. Druhou aktivitu můžeme ztížit zvětšením kruhu. Třetí aktivitu můžeme pohybově nadaným cvičencům zkomplikovat např. tlesknutím při přehození kouzelné hůlky. Naopak je také možné aktivitu zjednodušit, pokud použijeme místo hůlek nafukovací balonky.

Metodická doporučení:

Je lepší i s pohybově nadanými cvičenci začít od jednodušší varianty. Je důležité vždy nechat skupině dostatek prostoru pro domluvu před každou změnou aktivity nebo varianty, aby byl vidět vývoj myšlení a míry zapojení jednotlivců pro zkvalitnění výsledného provedení celé skupiny. Pokud vytvoříme více kruhů, skupina sice ztratí jednotnost, ale můžeme využít více skupin k porovnávání jejich kreativity při plnění zadaného úkolu. V uvedených aktivitách nejde o výkon, ale o vnímání schopnosti komunikace celé skupiny. Důležitá je zpětná vazba, ve které se mohou projevit i ti, kteří mohli mít nápad na vylepšení provedení, ale v akci se báli, styděli nebo jen neměli potřebu se při aktivitě zapojovat. Ve všech třech výše uvedených aktivitách cvičitel pouze sleduje, jakým způsobem skupina reaguje na vznikající situace. Skupina si např. nejdříve musí určit nebo se podřídit osobě, která bude dominantní a ostatní dokáže zorganizovat, poté můžeme sledovat reakci (schopnost přizpůsobení) skupiny na pomalejší či rychlejší tempo dle pohybových dovedností na základě potřeb skupiny aj. Veškeré aktivity skupiny je důležité poté probrat formou zpětné vazby. Ptáme se jednotlivců, ale naše otázky směřují k vnímání skupiny jako celku, k hodnocení spolupráce mezi cvičenci bez potřeby vyhodnocovat kdo byl nejlepší.



Potlouk a Zlatonka

Cíl: rozvoj pohybové, verbální a non-verbální komunikace, schopnost předvídání situace, pozornost, soustředěnost a motivace

Pomůcky: padák, dva váhově i velikostně rozdílné míče (např. tenisový a volejbalový míč)

Prostor: tělocvična, místnost, hřiště

Věk: 5 - 100 let

Čas: 10 - 15 min.

Zařazení: závěrečná část - uklidnění

Motivace:

Pokud jste někdy slyšeli o Famfrpálu, je vám naprosto jasné, že dva druhy míčů (potlouky a zlatonka), které se v této hře vyskytují, jsou při hře v neustálém pohybu a nikdy se navzájem nedotknou. Pojďte si zkusit, zda to platí také na vašem hřišti.

Postup:

Cvičenci stojí v kruhu, rozestoupí se kolem padáku a uchopí jej za okraje nebo za úchytky. Na protilehlé části padáku vhodí lektor dva míče „potlouk a zlatonku“. Úkolem cvičenců je zachovat oba míče v neustálém pohybu, ale zároveň se nesmí navzájem dotknout ani opustit prostor padáku.

Varianty:

Můžeme zvýšit počet míčů. Také je možné měnit držení padáku (jednoruč, obouruč, křížmo se soušedem). Vhodnou změnou může být také slovní řízení vybranou barvou (podle uchopení barev padáku) a ostatní barvy mají zavřené oči.

Metodická doporučení:

Během této aktivity lze velmi dobře pozorovat míru zapojení jednotlivců vůči skupině. Nesmíme



vynechat zpětnou vazbu, aby měli možnost vyjádření všichni cvičenci, jelikož mnoho z nich bude mít dobré nápady, ale skupina je při aktivitě ne-realizuje díky schopnosti jednotlivce prosadit se v kolektivu při dané hře.



Čarodějný koráb

Cíl: rozvoj pozornosti, spolupráce, komunikace, vytváření sociálního vnímání

Pomůcky: psychomotorický padák, roua od koberce (dále jen kouzelný dalekohled)

Prostor: tělocvična, hřiště

Věk: 5 - 100 let

Čas: 15 - 20 min.

Zařazení: hlavní část, závěrečná část

Motivace:

V dávných dobách se tradovala pověst o kouzelném korábu, který byl stále zahalen hustou mlhou, a proto se všude dostal bez povšimnutí a jeho posádka získala mnoho pokladů všech moří světa. Koráb díky husté mlze sice nikdo neviděl, ale kormidelník čarodějného korábu se dokázal orientovat v mlze díky kouzelnému dalekohledu, se kterým bylo vidět i přes hustou mlhu. V pověsti se praví, že pokud kouzelný koráb narazí na ostrov v moři, tak jeho kouzlo neviditelnosti pomine. Tento koráb má před sebou další cestu za pokladem...

Postup:

Cvičenci společně drží ve vzduchu kouzelný dalekohled (aby se každý dotýkal oběma rukama) a všichni vlezou pod padák, který je přikryje a zpod padáků trčí pouze kousek kouzelného da-

lekohledu. Jeden ze cvičenců (kormidelník) si stoupne k dalekohledu pod padákem (kouzelným korábem) a ostatní tvoří trup kouzelného korábu a pomáhají přidržovat dalekohled, kterým se dívá pouze kormidelník. Úkolem kouzelného korábu je dorazit k pokladu na tajemném ostrově a přitom nenarazit do žádného jiného ostrova.

Varianty:

Koráb projíždí nebezpečným územím (všichni se musejí chovat naprosto tiše) a kormidelník se může s posádkou dorozumívat pouze pomocí různých zvuků, které nepřipomínají lidskou řeč. Nebo kormidelník může pouze šeptat kapitánovi a ten teprve může komunikovat s posádkou...

Metodická doporučení:

Je vhodné nechat skupině čas na domluvu. Žádoucí je také střídát kormidelníka. Není potřeba vytvářet složitou cestu, ale při každé výměně je vhodné cestu pozměnit. Rozhodně je potřeba provádět zpětnou vazbu, co se posádce dařilo, kde to skřípalo, jak vnímali kormidelníka, co jim připadalo těžké - lehké atd. Opět zdůrazňujeme, že cílem této aktivity není výkon, kdo bude první, ale uvědomování si spolupráce ve skupině pomocí pohybu.



Zrcadlo z Erisedu

Cíl: rozvoj spolupráce, komunikace, představitosti

Pomůcky: psychomotorický padák

Prostor: tělocvična, hřiště, místnost

Věk: 5 - 100 let

Čas: 15 - 20 min.

Zařazení: hlavní část



Motivace:

“Nejšťastnějšímu člověku na zemi by Zrcadlo z Erisedu mohlo sloužit jako docela obyčejné zrcadlo; kdyby se do něj podíval, uviděl by sám sebe právě takového, jaký je.“ (Harry Potter, Kámen Mudrců, str. 198). Pokuste se vytvořit přesnou kopii sousoší a staňte se nejšťastnějšími skupinkami ☺.

Postup:

Cvičence rozdělíme na dvě skupiny. Jedna si vleze pod padák a vytvoří sousoší, které bude skryto zrakům druhé skupinky. Druhá skupinka má za úkol co nejvěrněji vytvořit kopii sousoší pod padákem. Originální sousoší pod padákem může skupinka zkoumat pouze hmatem po určitý časový úsek. Poté se snaží vytvořit co nejvěrnější kopii. Jakmile je kopie sousoší hotová, lektor odkryje originál.

Varianty:

1. Aktivitu můžeme ztížit zavázáním očí skupince, která se snaží hmatem uvědomit si sousoší pod padákem.
2. Můžeme rozdělit skupinku na barvy a poté mohou hmatem zjišťovat přes padák pouze ve své barvě a poté komunikovat s ostatními barvami při vytváření kopie.
3. Můžeme zakázat verbální komunikaci ve skupince.

Metodická doporučení:

Důležité je, aby si skupinky vystřídaly role. Zpočátku je vhodné vytvářet jednoduchá sousoší. Dobré je dbát na pokrytí celé skupinky, aby nebyl vidět ani kousek sochy. Je dobré sledovat míru zapojení jednotlivců, kdo se jak projevuje. Je potřeba provést kvalitní zpětnou vazbu, kde se ptáme na pocity skupiny pod padákem i kopírujících. Některým může být dotek přes padák nepříjemný a také opačně někteří se mohou ostýchat zjišťovat hmatem, když nevědí, koho se dotýkají.

Kouzelnická komunikace

Cíl: rozvoj komunikace, vnímání a představitosti

Pomůcky: psychomotorický padák

Prostor: tělocvična, hřiště, louka, místnost

Věk: 5 - 100 let

Čas: 10 - 15 min.

Zařazení: hlavní část, závěrečná část

Motivace:

V mnoha kouzelnických školách je za jedno z největších umění považována mrštnost kouzelníkova

jazyka, schopnost rychlé, věcné a přesné formulce. Právě nyní potřebujeme tuto vlastnost kouzelníků. Pojďte a pomozte zachránit skupinu uvězněnou za silnými zdi pomocí kouzelných formulí, které budou napovídat ostatním kouzelníkům, co mají přesně udělat, aby pomohli uvězněným kamarádům. Času je ovšem málo a do vězení vidí pouze dva kouzelníci, kteří mohou svými kouzelnými formulemi směřovat ostatní.

Postup:

Cvičence rozdělíme na dvě skupiny. Obě skupiny vyberou jednoho zástupce, který se stane vizuální hranicí (mezi skupinami bude zeď z padáku, aby na sebe neviděly) a zároveň nositelem verbální informace (oba zástupci, kraje zdi, vidí na obě skupiny a mohou s nimi komunikovat). Jedna skupina vytvoří obraz a úkolem druhé skupiny je na základě verbálních informací zástupců obou skupin (krajů zdi) vytvořit co nejpřesnější kopii obrazu. Po vypršení časového limitu dojde ke zbourání zdi.

Varianty:

Můžeme vysvobozovat na obou stranách zdi současně (na každé straně jsou dvě skupinky, jedna je uvězněná a druhá vysvobozuje skupinky za zdi). Na každé straně zdi (padáku) zůstává jeden kouzelník, ale v tomto případě nevysvobozují dohromady, ale každý se věnuje vysvobození své skupinky.

Metodická doporučení:

Pravidelně střídajte kouzelníky u zdi. Nenut'te jít ke zdi kouzelníka, který si není jistý svou komunikativní dovedností. Základem je zpětná vazba ke vnímání komunikace jak od skupiny uvězněných (mnohdy by vysvětlovali danou situaci jinak, než aktuálně zachraňující kouzelník), tak zachránců (mnohdy chápou povely kouzelníka u zdi jinak a během hry není čas na vysvětlení).



Telegraf

Cíl: vytvářet sociální vnímání, navazovat či upevňovat kontakty ve skupině, budovat vzájemnou důvěru a odpovědnost, vnímat společné doteky a energii

Pomůcky: žádné

Prostor: místnost, tělocvična

Věk: 3 - 100 let

Čas: 10 - 15 min.

Zařazení: hlavní část, závěrečná část

Motivace:

Cvičenci se přenesli myšlenkami i prostorem na Divoký Západ, kde jsou součástí telegrafu a mají za úkol poslat pomocí impulsů tajnou zprávu.



Postup:

Cvičenci sedí v kruhu těsně vedle sebe tak, aby se mohli vzájemně dotýkat různými částmi těla. Vedoucí hry postupně určuje, která část těla to

bude, např. dlaň, palec, rameno, kotník, atd. Cvičenci si jeden vedle druhého předávají telegrafický impuls a vnímají vzájemné kontakty, doteky a jejich trvání. Impuls může být různě dlouhý, záleží na zahajujícím cvičenci. Následně si povídají o společných prožitcích.



Varianty:

Hru můžeme doplnit o zvukové efekty telegrafu (např. pip - pííp - pip). Hra může být využita i v závěrečné fázi jednotky jako relaxace, kdy volíme polohu vleže na žínkách.



Metodická doporučení:

Při velkém počtu cvičenců je vhodné je rozdělit do více kruhů. Pro lepší navazování a upevňování kontaktů ve skupině je vhodné měnit místa cvičenců vedle sebe.

Vlnobítí

Cíl:	rozvoj komunikace, kooperace a odpovědnosti ve skupině, schopnost podřídit se, správně jednat a také jde o rozvoj motoriky, pozornosti a soustředěnosti
Pomůcky:	padák, nafukovací míčky (overbally, masážní míčky, pěnové míčky, atd.)
Prostor:	společenská místnost, tělocvična, hřiště
Věk:	5 - 100 let
Čas:	10 - 15 min.
Zařazení:	hlavní část, úvodní část

Motivace:

Víte, jak vypadá rozbouřené moře? Uděláme všichni společně velké vlny a budeme se snažit, abychom nepoztráceli ani jednu mořskou kapku.



Postup:

Cvičenci stojí v kruhu, rozestoupí se kolem padáku a uchopí padák za okraje nebo za úchytky. Zvedáním rukou vytvářejí vlny a houpají nafouklé balonky současně nahoru a dolů.

Varianty:

Míčky lze vyhazovat nad padák a opět je chytat, nebo posílat po obvodu kruhu. Dále je možno měnit držení padáku, ruce těsně vedle sebe, ruce zkřížmo, uchycení padáku zesponu. Mezi nejtěžší varianty řadíme vyhazování míčku a současně posouvání padáku vlevo nebo vpravo.

Metodická doporučení:

Při této hře můžeme sledovat temperament jednotlivých cvičenců. Dle věku můžeme hru hrát

vsedě na židličkách. Opět je vhodné měnit pozice cvičenců, tak aby dokázali spolupracovat se všemi ve skupině.



Pantomimická šou

Cíl: rozvoj nonverbální komunikace, spolupráce, vytváření sociálního vnímání, vzájemného porozumění, dále také rozvoj hrubé motoriky a podpora paměti

Pomůcky: karta s příslovím (cca 30 - 40 přísloví)

Prostor: společenská místnost, tělocvična

Věk: 7 - 100 let

Čas: 30 min.

Zařazení: hlavní část

Motivace:

Vzpomínáte si, jak jste jako děti hráli různá divadelní představení? Ano, tak dnes si zahrajeme pantomimickou šou dvojic.

Postup:

Cvičenci si sednou na židle vedle sebe do kruhu a vedoucí hry jim pošle kartu s příslovím. Každý

přečte nahlas jedno přísloví a předá kartu vedle sebe, takto pokračují, než budou dočtena všechna přísloví. Následně cvičenci utvoří libovolné dvojice a vedoucí hry přidělí každé dvojici jedno přísloví. Dvojice má za úkol pomocí pantomimy předvést ostatním hráčům dané přísloví. Za vzájemné spolupráce se snaží ukazovat přísloví, než ostatní uhádnou, o jaké se jedná.

Varianty:

Možná je změna tématu, např. karta s povoláním, se zvířaty, s filmy pro pamětníky, s čísly, atd. Dle počtu hráčů můžeme měnit velikost skupinek na trojice, čtveřice atd.



Metodická doporučení:

Vhodné je skupinky různě měnit, aby hráči navazovali nové sociální kontakty, dokázali převzít odpovědnost, nebo naopak potlačit osobní výhody. U pantomimy je také lepší, aby se neužívali žádné předměty ani zvukové efekty.

Použitá literatura:

Adamírová, J. Hravá a zábavná výchova pohybem - Základy Psychomotoriky. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006, 66 s.

Adamírová, J et al Psychomotorika - speciální učební text. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2009, 51 s, ISBN: 86-586-24-3



ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY JE ORGANIZACÍ TŘETÍHO TISÍCELETÍ

kde zacvičí si s radostí všichni od seniorů až po malé děti

nabízí pohybové programy třetího tisíciletí,
které v moderní společnosti momentálně letí

napomáhá kvalitnímu životnímu stylu a zdraví,
na kterých současní lidé své ideály staví

vzdělává instruktory, cvičitele, lektory
a s jejich odbornou pomocí
zbavíte se inaktivity a civilizačních nemocí

pořádá školení, semináře, soutěže, pobytové akce,
vždyt' s přihlášením a průběhem jde to vždycky
pohodově a hladce

spolupracuje se sportovními organizacemi
doma i na mezinárodním poli,
proto při volbě členství ji mnoho zájemců zvolí

aktivity svoje v každém regionu i kraji
organizační články ČASPV mají

ve sportcentrech Žinkovy a Doubí
se sportovní servis a zázemí s kvalitou služeb
opravdu snoubí

v Praze a Brně naše tělovýchovná zařízení
četné pohybové aktivity a sportovní služby nabízejí

ŽIJTE ZDRAVĚ ŽIJTE POHYBEM

Další informace,
kde a kdy si ve vašem
okolí zdravě zacvičit
najdete na
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**