



**POHYB  
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ  
PŘÍLOHA**

**61**

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 16. ročník | prosinec 2012

# PSYCHOMOTORICKÉ AKTIVITY MATERIÁLNÍ OBLAST

Autoři jednotlivých aktivit: Mgr. Jana Macečková, Iveta Kepáková s Mgr. Barborou Jaloveckou, Ph.D., Mgr. Daniela Jonášová, Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D., Mgr. Veronika Wiednerová, Ph.D.



[www.casppv.cz](http://www.casppv.cz)

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**



## PSYCHOMOTORICKÉ AKTIVITY MATERIÁLNÍ OBLAST

### Úvod

V rukou držíte již druhou část naší plánované minisérie o psychomotorických aktivitách. Tato příručka je zaměřena na materiální oblast a naleznete zde nejenom aktivity od členů naší komise a výtečných lektorů, ale zároveň i aktivitu od účastnice našeho školení cvičitelů III. třídy psychomotoriky. Tato oblast patří mezi nejoblíbenější, a tak doufám, že i jednotliví cvičitelé ČASPV zde najdou inspiraci pro své hodiny.

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

Materiální oblast psychomotoriky je zaměřena na prostředí, které nás obklopuje. Cílem této oblasti aktivit je toto prostředí co nejlépe poznat, abychom se v něm mohli optimálně pohybovat, orientovat a jednat. Prvním úkolem je získat co nejvíce poznatků o vlastnostech předmětů a jejich barvě, velikosti, tvaru, hmotnosti, pevnosti a pružnosti nebo povrchu. Dalším úkolem je seznámit se s možnostmi a schopnostmi využití předmětů, a to při činnostech herních, sportovních nebo pracovních (Adamírová, 2006).

Předměty, které používáme jako psychomotorické pomůcky, můžeme rozdělit do tří skupin:

- 1) Běžné tělocvičné náčiní a nářadí - obvyklé vybavení našich tělocvičen. Běžně však nevyčerpáváme všechny možnosti k probuzení a udržení zájmu dítěte o pohyb. Některá nářadí mohou u méně pohybově nadaných a zdravotně oslabených dětí vyvolávat jednak strach, jednak nechuť až odpor ke cvičení.
- 2) Předměty z každodenního života - předměty každodenní potřeby, které umožňují rovnocenné zapojení všech a zároveň rozšiřují poznávání materiálního prostředí. Tyto všední a prosté věci poskytují prostor pro fantazii, motivují k pohybu a činnosti. Jsou to například víčka od PET lahví, kolíčky na prádlo, pивní tácky, klu-bička, šátky, přírodní materiály...

- 3) Speciální psychomotorické pomůcky - speciálně vyrobené pomůcky zvyšují touhu dítěte hrát si s nimi, a tím napomáhají upevnit vztah k pohybovým činnostem (pedalo, rolon, cyber válec, atd.).

Při herních činnostech vždy metodicky postupujeme od senzomotorického vnímání k rozumovému chápání a citovému prožitku. Zkušenosti by měly být získávány samostatně a experimentálně.

### Herní činnosti:

I. Funkční hry	↗ Manipulační	↗ S jedním předmětem
		↘ S více předměty
	→ Předmětové	↗ Se silovou orientací
		↘ Kombinované se silovou orientací
II. Symbolické hry	↘ Symbolické	↗ Dominantní je jednání
		↘ Dominantní je řeč
II. Hry s pravidly	↗ Imitační	
	→ Individuální role	
	↘ Kolektivní s rolemi se symboly	
	↗ Psychomotorické hry	
	↘ Sportovní hry	

Tabulka: Metodický přehled herních činností charakterizující metodický postup při poznávání předmětů a manipulaci s nimi (Adamírová, 2006).

## Aktivity v materiální oblasti

### Jaké to je?

<b>Cíl:</b>	seznámení s pomůckou, vnímání její velikosti, tvaru, hmotnosti, povrchu
<b>Pomůcky:</b>	střapce ze skartovaného papíru, krepového papíru
<b>Prostor:</b>	tělocvična, herna
<b>Věk:</b>	3-100
<b>Čas:</b>	10 min.
<b>Zařazení:</b>	hlavní, závěrečná část

#### Motivace:

Máte rádi překvapení nebo hádanky? Ted' budeme chvíli hádat. Postavte se do kruhu těsně vedle sebe a ruce dejte za záda. Něco vám do nich dám a vy zkuste hádat, jak to asi vypadá, jaké to je.

#### Postup:

Skupina stojí v kruhu, ruce za zády. Vedoucí rozdává do rukou střapce tak, aby je nikdo neviděl. Každý pomocí hmatu a sluchu zjišťuje vlastnosti předmětu, jeho tvar, druh povrchu, velikost, jakou má asi barvu. Každý se snaží říct nějakou vlastnost předmětu - chlupatý, střapatý, lehký, neučesaný apod.

#### Metodická doporučení:

U mladších dětí může vedoucí hry schovat střapce do pytle nebo do krabice s otvory, aby je děti hned neviděly. Na závěr se děti ptáme: bylo příjemné nebo nepříjemné mít v rukou střapce, když jste se na něj nemohli podívat? Představovali jste si předmět jinak, než jaký je ve skutečnosti?

### Začarované bambule

<b>Cíl:</b>	vnímání vlastností pomůcky, její využití v pohybu, získání zkušeností, jak s pomůckou zacházet, zahřátí
<b>Pomůcky:</b>	střapce ze skartovaného papíru, krepového papíru
<b>Prostor:</b>	tělocvična, herna
<b>Věk:</b>	3 - 100
<b>Čas:</b>	10 min.
<b>Zařazení:</b>	rušná část

#### Motivace:

Mám tady několik bambulí (střapců), ale nejsou obyčejné, někdo je začaroval, a kdybyste si je nechali dlouho u sebe, omotaly by se vám kolem ruky nebo nohy. Proto, když se k vám bambule dostane, rychle ji vyhod'te od sebe k někomu dalšímu v kruhu.

#### Postup:

Skupina stojí v kruhu, vedoucí hodí do kruhu čtyři střapce a ti, kteří je chytí nebo jim spadnou k nohám, je rychle odhazují od sebe někomu dalšímu v kruhu.

#### Metodická doporučení:

V početnější skupině dáme do kruhu více střapců. V rámci reflexe nás zajímá: Dařilo se vám střapce rychle chytit a hodit? Jsou lehčí než míče? Chytají se snadněji? Proč?



## Rozcuchaný účes

<b>Cíl:</b>	vnímání vlastností pomůcky, zahřítí, koordinace pohybů
<b>Pomůcky:</b>	střapce ze skartovaného papíru
<b>Prostor:</b>	tělocvična
<b>Věk:</b>	3 - 100
<b>Čas:</b>	10 min.
<b>Zařazení:</b>	rušná část

### Motivace:

Šli jsme ven hrát na honěnou a vítr nám rozcuchal vlasy.

### Postup:

Každý si dá na hlavu střapce (rozcuchané vlasy), jeden má babu a předává ji dál. Komu střapce spadne z hlavy, musí si ho znovu rychle dát na hlavu a pak teprve pokračovat ve hře.

### Metodická doporučení:

Při menším počtu hráčů zmenšíme prostor pro hru, aby se hráči, kteří mají babu, často střídali. Na závěr se ptáme, zda bylo obtížné udržet střapce na hlavě. Záleželo na tom, jaký střapce jste si vybrali (některé střapce byly z krepového papíru)? Záleželo na tom, jak jste střapce na hlavě rozprostřeli? Proč?



## Oříšky pod sněhem

<b>Cíl:</b>	vnímání vlastností pomůcky, uvolnění
<b>Pomůcky:</b>	střapce ze skartovaného papíru, ořechy
<b>Prostor:</b>	tělocvična, herna, relaxační místnost
<b>Věk:</b>	3 - 100 let
<b>Čas:</b>	10 - 15 min.
<b>Zařazení:</b>	hlavní, závěrečná

### Motivace:

Jedna veverka se vydala na poslední chvíli nasbírat ořechy do zásoby na zimu. Pomůžeme jí sbírat, aby to stihla? Ach jo, než veverka stačila schovat ořechy, které jsme jí pomohli nasbírat, zapadaly sněhem. Pomozte jí je pod sněhem najít.

### Postup:

Skupina nejdříve sbírá ořechy po tělocvičně. Když jsou skoro všechny posbírané, vedoucí je zasype střapci ze skartovaného papíru. Skupina je hledá pod střapci. Když jsou ořechy posbírané, kdo chce, může si lehnout a přikrýt se střapci.

### Metodická doporučení:

Našli jste oříšky pod střapci snadno, byly střapce opravdu studené jako sníh? Jaké byly?



## Tkaničkový zloděj

<b>Cíl:</b>	vnímání velikosti tkaniček a různých materiálů, z kterých se vyrábí, prostorová orientace
<b>Pomůcky:</b>	tkaničky různých barev, délek, tloušťky
<b>Prostor:</b>	tělocvična
<b>Věk:</b>	3 - 100 let
<b>Čas:</b>	10 min.
<b>Zařazení:</b>	zahřívací část

### Motivace:

Vedoucí hodiny prozradí cvičencům, že každý z nich se právě stal sběratelem vzácných tkaniček. Svoji sbírku se rozhodl dát do podoby originálního obrazu, a ten později vystavit v galerii. Když ale jednoho dne dojde domů, nachytá zloděje, který mu jeho vzácné tkaničky pro tvorbu obrazu krade. Zloděj, celý vystrašený, utíká po ulici a strachy

opouští vzácné tkaničky z rukou. Sběratel se pokouší zachránit svoji sbírku a snaží se najít všechny tkaničky.

#### **Postup:**

Cvičenci se postaví na jednu strany tělocvičny. Vedoucí rozsype tkaničky různých délek a barev po celé ploše. Až pustí hudbu, úkolem cvičenců bude získat zpět co nejvyšší počet tkaniček různých barev, tvarů a velikosti do uplynutí hudby.

#### **Metodická doporučení:**

Po tělocvičně by mělo být rozházeno velké množství tkaniček, aby cvičenci měli na výběr a měli šanci na rozlišení délek a materiálů.



### **Fotbálek na Marsu**

**Cíl:** vnímat orientaci v prostoru a umět se bezpečně zorientovat, uvědomit si různé svalové partie těla, intenzivněji vnímat lokomoci

**Pomůcky:** CD-hudba (určující interval délky hry), dvě rourky od toaletního papíru, spojené dokola gumičkou (cca 40 cm) pro každého hráče, míč

**Prostor:** tělocvična, volný prostor

**Věk:** 3 - 100 let

**Čas:** 10 - 15 min.

**Zařazení:** hlavní část i rušná část

#### **Motivace:**

Ufonská tykadla s očima na samém konci se vždy při aktivních hrách či jiných pohybových činnostech přesunou z vertikální do horizontální polohy. Ufoni

nemají možnost vidět periferně a snaží se tak velmi oporně a bezpečně zahrát míč do určené branky. Délka hry je interval vybraného hudebního úseku, předem určený vedoucím lekce. Koordinace pohybu vypadá skutečně jako pohyb ovlivněný jinou gravitací a jiným tempo-rytmem na cizí planetě.

#### **Postup:**

Skupina je rozdělena do dvou stejně početných týmů. Účastníci se snaží trefit míč do soupeřovy branky, která může být reálná nebo modifikovaná (celá protilehlá zeď').

#### **Metodická doporučení:**

Hráči mohou být rozděleni do dvou skupin, aby jedna vidoucí skupina zajistila „mantinely“, tedy bezpečnost skupině druhé. V závěru hry, při zpětné vazbě, se účastníci vzájemně vyjádří k vlastním pocitům a názorem na novou zkušenost, jaké to je pohybovat se v prostoru bez periferního vidění. Uvědomit si vnitřní stav těla (uvolnění či napětí, zvýšený dech nebo pocení...).



## Ranní tisk a spěch do práce

**Cíl:** zahřát organismus a zvýšit tepovou frekvenci, orientovat se bezpečně v prostoru, umět spolupracovat, poděkovat, pomoci druhému, akusticky vyventilovat energii

**Pomůcky:** noviny, modré šátky

**Prostor:** tělocvična, volný prostor

**Věk:** 3 - 100 let

**Čas:** 5 - 10 min.

**Zařazení:** rušná část



### Motivace:

Pracující míří do práce a mají koupené čerstvé ranní noviny, smotané do tvaru štafetového kolíku a umístěné v podpaží. A do obecného spěchu začne silně foukat vítr.

### Postup:

Klasická dynamická honička, při které jsou určeni (2 - 3) hráči jako honiči. Jsou označeni, viz pomůcky, nebo mají na sobě modré tričko. Ostatní účastníci jsou pracující, kteří běží vesele do práce a v nestrážném okamžiku jim noviny upadnou na zem před tělo, právě když je chytí honič a jsou zasaženi větrem. V té chvíli se chycený zastaví na místě a poskakuje s voláním o pomoc. Zachrání ho kdokoliv z okolo běžících hráčů, který mu ochotně spadlé noviny podá. Následně si poděkují a hra pokračuje dál.

### Metodická doporučení:

Modifikace držení novin může být na hrudi hráčů, viz foto „rozečtené noviny“. Při zpětné vazbě v závěru hry se účastníci vzájemně vyjádří k pocitům, zda děkovali automaticky, nebo se museli více soustředit či vůbec nic neřekli. Mohou říci, zda stihli během hry někoho zachránit.



## V bazénu na nafukovací matraci

**Cíl:** zahřát organismus, uvědomit si různé svalové zatížení těla, orientovat se v prostoru, vnímat tělo v napětí i uvolnění, najít pohyb pro dynamický přesun

**Pomůcky:** deky

**Prostor:** tělocvična, volný kluzký prostor bez koberce

**Věk:** 3 - 70 let

**Čas:** 10 - 20 min.

**Zařazení:** hlavní část

### Motivace:

Plavba na nafukovací matraci z jedné strany plovárny na druhou, výměna nafukovací matrace v bazéne s kamarádem.

### Postup:

Skupina účastníků je rozdělena do dvojic stojících v hracím prostoru naproti sobě. Hráč z dvojice leží na dece a druhý ho čeká naproti bez deky. Polovina hráčů leží na dece („matraci“) a vyráží na zvukový signál směrem k naproti stojícím účastníkům bez deky. Hráč na dece nesmí být mimo ni, jeho celé tělo se dotýká jen deky a pohybuje se jen na ní. Účastníci na protilehlé straně vyčkávají a ve chvíli, kdy se druhý dostane na jejich úroveň, vymění si spolu pozici vleže na dece a míří opět na druhou stranu. Opakovat několikrát za sebou podle velikosti prostoru, který je hráčům vymezen.

### Metodická doporučení:

Pokusit se popsat ve zpětné vazbě, jak snadno či obtížně hledali hráči způsob pohybu na dece, sponzánní popis pocitů.



## Bosé nohy

<b>Cíl:</b>	získávání poznatků o rozdílných vlastnostech různých povrchů pomocí hmatu bosou nohou
<b>Pomůcky:</b>	douhé lano (cca 30 - 50 m), rozmanitost různých povrchů na malé ploše nebo různé materiály, po kterých je možný pohyb bosou nohou, šátek
<b>Prostor:</b>	venku i uvnitř, podle aktuálních možností
<b>Věk:</b>	3 - 100 let
<b>Čas:</b>	10 - 15 min.
<b>Zařazení:</b>	hlavní část a závěr

### Motivace:

Dokážete bosou nohou na vytyčené trase poznávat a vnímat rozlišnosti jednotlivých povrchů?

### Postup:

Cvičencům vyznačíme pomocí lana trasu, která povede přes různé druhy materiálů (čím pestřejší, tím lépe). V tělocvičně můžeme nahradit venkovní povrchy např. žíněnkou, kobercem. Poté bude úkolem cvičenců pomalu se vydat na „procházkou po laně“. Oči mohou být otevřené. Při chů-

zi nespěcháme, jedna noha se stále dotýká lana a druhá se snaží o poznávání a vnímání povrchů (materiálů), které jsou na dráze. Základem je uvědomování si rozdílnosti jednotlivých povrchů, po kterých se procházíme. Přemýšlíme z pohledu fyzikálních vlastností a možností využití a také společných a rozdílných charakteristik.

### Metodická doporučení:

Při prvním pokusu je lepší mít oči otevřené a kontrolovat hmat nohou i pohledem. V dalších pokusech již můžeme oči zavřít nebo zavázat šátkem a plně vnímat vlastnosti jednotlivých povrchů pouze pomocí bosých nohou. Po projití trasy proběhne zpětná vazba. Můžeme například vnímat, který povrch nám byl nejpříjemnější a který nejsnáze poznatelný. Můžeme na základě zjištěných skutečností vytvářet skupinky cvičenců a hlouběji rozebrat vzniklý společný pocit.



## Provázkové sochy

<b>Cíl:</b>	pomocí švihadel (provázků) manipulovat a vytvářet různé obrazce podle aktuální nálady a možností
<b>Pomůcky:</b>	švihadla (provázky nebo tkaničky do bot)
<b>Prostor:</b>	tělocvična (místnost)
<b>Věk:</b>	3 - 100 let
<b>Čas:</b>	5 - 10 min.
<b>Zařazení:</b>	závěr



### Motivace:

Největší světoví umělci (malíři a sochaři) používají ke svým výtvorům různé techniky ztvárnování svých představ. Dokážete využít švihadla (provázky) k vytvoření uměleckého obrazce?

### Postup:

Každý si v prostoru najde místo a pomocí švihadla (provázku) se pokusí během chvilky vytvořit nějaký obrazec. Poté každý představí svůj obrazec, který vytvořil z nabídnutého materiálu (švihadla), a může zkusit naznačit výhody a nevýhody práce s materiálem, který měl k dispozici.

### Metodická doporučení:

Švihadla k uměleckému tvoření využíváme zejména proto, že se jedná o lehce dostupný materiál a dá se tvarovat, jako by člověk opravdu maloval. Můžeme ovšem využít i další materiály (pivní tácky, víčka...).



## Indicie k pokladu

**Cíl:** naučit se vnímat a chápat materiální svět, rozpoznat informace o tvaru, velikosti, hmotnosti, kvalitě povrchu, upevňovat hmatové vnímání, podporovat paměť, rozvíjet jemnou motoriku

**Pomůcky:** drobné předměty podobného tvaru (oříšky, kuličky, šišky, žaludy, kaštany, mince), šátky

**Prostor:** tělocvična, místnost

**Věk:** senioři

**Čas:** 15 - 20 min.

**Zařazení:** hlavní část

### Motivace:

Cvičenci se přenesli do kouzelného světa pohádek, kde objevili truhlu s pokladem. Aby mohli truhlu odemknout, musejí nejprve poznat se zavřenými očima postupně každou indicii (předmět) k pokladu.

### Postup:

Cvičenci sedí v kruhu a mají zavřené oči. Vedoucí hry jim postupně pošle po kruhu několik drobných předmětů podobného tvaru, jako např. hliněnou kuličku, skleněnou kuličku, lískový oříšek, vlašský ořech, kaštan, žalud, pecku z meruňky a další. Cvičenci musejí dotekem rozpoznat, o jaký předmět se jedná a postupně si předměty zapamatovat. Po uhodnutí všech předmětů si nakonec povídají o jejich užitečnosti.

### Varianty:

Obtížnější možností může být poslání mincí tak, aby cvičenci rozpoznali jejich hodnotu, případně mohou mince počítat, nebo může vedoucí podstrčit i minci jiného státu. Hra je tím obtížnější, čím je povrch použitých předmětů podobnější.



### Metodická doporučení:

Záleží na vedoucím hry, jakou zvolí dobu trvání, neboť ne každému může být příjemné dlouho setrvat se zavřenými očima. Při velkém počtu hráčů je vhodnější zvolit více menších kruhů.



### Barevné papíry

**Cíl:** pomocí barevných papírů a na základě představivosti cvičenců vytvoříme „notový zápis“, který se budou snažit cvičenci správně přečíst

**Pomůcky:** barevné papíry (minimálně čtyři barvy po čtyřech kusech)

**Prostor:** tělocvična (místnost)

**Věk:** 3 - 100 let

**Čas:** 15 - 20 min.

**Zařazení:** hlavní část

### Motivace:

V jedné tajemné zemi, kde měli všichni rádi hudbu, se najednou všechny noty proměnily v barevné papíry... Začal velký zmatek a nikdo nevěděl, jak vzniklou situaci řešit. Až jednou kdosi našel klíč k přečtení barevných papírů a začal se o toto umění dělit s ostatními... Pojd'te si to také vyzkoušet!

### Postup:

Položíme na zem do řady jednu barvu čtyř papírů a postavíme cvičence tak, aby na papíry dobře viděli. Poté jim vysvětlíme, že se jedná o čtyři doby, a tato barva určuje, že má cvičenec udělat čtyři kroky (předcvičovatel pomáhá počítáním nahlas). Po zvládnutí první řady přidáme další barvu, která znamená například tlesknutí. Poté můžeme zkusit vynechat některé listy, což znamená pomlku (daný pohybový úkon se neprovádí). Navážeme přidáním další barvy, která může značit například výkřik „juch“. Následující barva může značit výskok, který dohromady s krokem je směrem vpřed a bez kroku (úvodní barva je pouze na místě).

### Metodická doporučení:

Poté, co cvičenci pochopí systém, mohou sami v menších skupinkách vymýšlet další pohybové prvky, které vysvětlí ostatním a vyzkouší si je správně přečíst z „not“ (barevných papírů).



## Provazochodci

**Cíl:** vnímání vlastností materiálů a kvality povrchů, vnímání prostoru, poznávání hmatem, rozvoj rovnováhy

**Pomůcky:** stopy z papírů, provázek, lano, atd.

**Prostor:** tělocvična

**Věk:** senioři

**Čas:** 15 - 20 min.

**Zařazení:** úvodní, hlavní i závěrečná část

### Motivace:

Jsme v cirkuse a stali se z nás provazochodci. Chceme obecenstvu předvést, na čem všem se umíme pohybovat, aniž bychom upadli.

### Postup:

Vedoucí hry si připraví rovný a dostatečně dlouhý prostor pro chůzi po čáře. Snaží se o to, aby cvičenci udrželi rovnováhu a šli po zvoleném předmětu (stopy z novin, lano, krepový papír, pěnové míčky, atd.) rovně vpřed ve vzpřímeném postoji s rukama upažmo. Cvičenci dokonale vnímají prostor a předměty, po kterých se procházejí.

### Varianty:

Volíme různé varianty chůze - vpřed, stranou či vzad. Můžeme také využít chůze v kruhu tak, aby se předměty na zemi různě střídaly a cvičenci lépe vnímali jejich povrch.

### Metodická doporučení:

Začínáme od chůze po snadnějších předmětech, jako jsou stopy z papíru, až po obtížnější chůzi, například po nízké kladině. Vše přizpůsobíme věkovým a pohybovým možnostem dané skupinky. Na závěr hry si ve skupince popovídáme, který povrch pro ně byl nejpříjemnější a naopak nejméně příjemný.



## Dinosauří kostra

**Cíl:** seznámit se s předmětem, jeho materiálem, poznat jeho vlastnosti, naučit se s ním zacházet, rozvíjet zrakové vnímání, jemnou motoriku a spolupráci

**Pomůcky:** kolíčky na prádlo (dřevěné či umělohmotné)

**Prostor:** tělocvična

**Věk:** senioři

**Čas:** 15 - 20 min.

**Zařazení:** hlavní část

### Motivace:

Z cvičenců se stali archeologové, kteří se podílejí na odhalení nového archeologického objevu, a to kostry dinosaura. Postupně se snaží opatrně odebrat kost po kosti (kolíček po kolíčku) tak, aby celou kostru dinosaura opět složili a přenesli do muzea.

### Postup:

Cvičenci sedí v kruhu, v každé ruce mají kolíček, postupně provádějí stisk různými prsty proti palci pravé a levé ruky tak, aby si zvykli na nový předmět, tedy materiál. Každý cvičenec má tedy dva



kolíčky. Pošle kolíček druhému, a ten se snaží připnout jej na ten první, a tak to pokračuje po kruhu dále, dokud se všichni nezbaví kolíčků a nevytvoří jeden celek (kostru dinosaura).

**Varianty:**

Obtížnější variantou může být posílání a zapojování kolíčku do sebe pouze jednou rukou (pravou nebo levou) a tím náročnější komunikace a spolupráce se sousedícími cvičenci.

**Metodická doporučení:**

Pokud je více cvičenců, můžeme posílat z každé strany jeden kolíček a vytvoří se tak dva celky, aby nedocházelo k dlouhým prostojeům a nezájmu. Případně můžeme cvičence rozdělit do dvou skupin (kruhů) a následně hodnotit vzniklé tvary z kolíčků. Vhodné je po každém cvičení zařadit uvolňovací cvičení zaměřená na oblast prstů!



## POZNÁMKY

**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

Blahutková, M.: Psychomotorika. Brno: Masarykova univerzita, 2003, 92 s., ISBN:80-210-3067-4

**CHCETE OSLOVIT  
250 000  
SPORTOVNÍCH  
NADŠENCŮ**

**A JEJICH  
LEKTORY  
INSTRUKTORY  
CVIČITELE  
A TRENÉRY?**

**INZERUJTE V ČASOPISE**

 **POHYB  
JE ŽIVOT**

časopis pro všechny příznivce  
aktivního způsobu života

Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	1.000,- Kč
Půl strany v textu	2.500,- Kč
Stránka v textu	5.000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	10.000,- Kč
4. strana obálky	15.000,- Kč
Vložení volných listů*	5.000,- Kč

\*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu - na náklady inzerenta



Kontakt: Redakce Pohyb je život, ČASPV, o. s., Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5 - Stodůlky, Tel.: 242 480 303, 736 754 286.  
Fax: 242 480 304, E-mail: sekretariat@caspv.cz nebo panenka@principdc.cz.